序

体育在人们生活中愈来愈成为不可缺少的部分。在人体工程学和现代体育不断发展的今天，对广为流传的健身养生的民族体育进行发掘整理并使之科学化，仍然是一项很有意义的工作。

我国古代名医华佗创编的五禽戏，流传至今已有一千七百多年，一直长盛不衰，被广大群众用以健身祛病，极富效益。

作为一代名医的华佗，不仅行医用药，消除疾患，而且钻研体疗健身方法，创编了五禽戏。这一开拓性的创举，使他成为世界上最早推行医疗体育和防治结合的先人。寓医理于动作之中，寓保健康复效益于生动形象的“戏”中，这是五禽戏区别于其他健身运动的显著特征，其可贵之处也正在于此。

张柯、董文成同志整理的五禽戏，通过疏理、推敲、实践、规范等过程，使内在因素更加充实准确；对过去在流传过程中产生的一些差错也是一个补正，使之更加完备。这一有意义的工作，将使五禽戏更加提高生命的活力，显露生命的潜力，在健体祛病、防老防衰等方面起到更为积极的作用。

辽宁师范大学体育系教授　张光舜



前　言

五禽戏是东汉名医华佗创造的巧妙健身方法，具有强身和医疗的显著效果。

久练此功，不仅可以大大提高机体的抗病能力和工作效率，而且能推迟衰老，延年益寿。因此，自产生以来，在民间广泛流传了一千七百多年，到现在已形成了许多不同的流派，演变成几十种不同的套路，成为民间体育百花园中争芳斗艳的一株奇葩异卉，对增进人民健康所创造的奇迹是不可胜计的。在社会主义建设各条战线上的广大群众，有很多人借助五禽戏锻炼焕发了青春，为四化建设不知疲倦地工作着。

新中国成立以来，多年流传在沈阳市群众中的这套五禽戏，是沈阳市医疗体育协会特邀五禽戏领导小组顾问姜洪清老师教传的。姜老师青年时在营口从刘克昌老先生学得这套功法，自己长期坚持锻炼．深有体会、并有所创造和开拓。姜老师现已有七十八岁高龄，多年来除热心指导各个辅导站群众练功外，还多次为和平区和沈阳市医疗体育协会举办五禽戏辅导班，为推广这套功法培养了一大批骨干，受到群众和有关方面人员的赞誉。

这套五禽戏，刚柔相济，意力并用，体用兼顾，将气功、

体操和武术的优点熔于一炉，是一套效验卓著的全面健身祛病妙法。当前，不仅在我省广泛流传，而且已传到全国，成为深受欢迎的一种医疗体育功法。

这套五禽戏，在六十年代曾有人整理过，但并不完备。广大五禽戏爱好者迫切要求将姜洪清老师教传的这套五禽戏准确、完整地整理成文，以便纠正流传过程中出现的种种偏差，给自学者提供一份可靠的参考材料。为此，我们受沈阳市医疗体育协会的委托，不揣浅薄，将姜老师所教传的五禽戏加以记录整理。整理工作从1981年开始，功法部分五易其稿始成。为便于读者理解和学练，特请美术教师王玉潭、曹太文同志绘制了动作图谱。全文完稿后，经姜洪清老师审阅，提出修改意见，又反复修订，这才定稿。郭锋、杨桂林、沈光利等同志对本书给予很多帮助，在此一并表示谢意。

这份资料，如果能使五禽戏爱好者得到一点帮助，对发掘和继承我国这一古老的珍贵文化遗产有些微贡献，那将是我们最大的愿望。限于我们的水平，错漏之处，希望读者指正。

张　柯　董文成

1986年2月6日

目　　录

一 五禽戏简要功理

第一节 五禽戏的特点

本套五禽戏的要点（也是它的精髓），用一句话概括是：“以五动拟五形，守五意，走五气，配五视。”

五禽——指虎、鹿、猿、熊、鹤五种禽兽。这五种禽兽，体态、习性、生活条件各有独特之处，而且都健康长寿。

虎称兽中之王，食肉，骨骼肌肉健壮，脊背坚实，四肢有力。古来形容人身体魁梧强壮常说“虎背熊腰”。虎性凶猛，说虎往往加上一个“猛”字，又把勇猛的武将称为“虎将”。虎骨为贵重药材，能祛风、强筋骨，主治筋骨屈伸不利，游走疼痛，足膝痿弱等症。

鹿属纯阳之体，体态轻捷，肌腱发达，关节灵活，以草为食。传说中，鹿可以找到灵芝等贵重草药。鹿茸可以补精髓、助肾阳、强筋骨，主治阳痿、遗精、腰膝痿弱等症。

禽兽中猿最精灵，心灵体巧，好模仿；动作灵活敏捷，善于攀枝弄树，用上肢采食，食百果；长于躲避其他动物袭击，俗称有三闪六躲的本领。猿戏用于技击，陷重围时非猿莫解。

熊食五谷，力大勇敢，有撼山拔树之力，斗虎搏狼之

勇。肌肉坚实有力，脏腑功能发达。善爬树，能直立，有冬眠习性。走路拖拖蹅蹅，左右摇晃，善用膀臂扛靠。

鹤为长寿之鸟，素有“松鹤延年”之称。能走善飞，走起来步态轻盈，飞起来顶罡风抗巨浪。有高度平衡能力，可以单腿独立；颈项灵活，能够曲颈四顾；一足能载全身力，一喙能理周身毛。呼吸功能特别发达，古书有一段话说得很形象：“大喉以吐，修颈以纳新，故寿不可量。”

五动——就是五种禽兽的动势，如：虎的上山、下山、寻食、回头，鹿的仰脖、缩脖、长跑、伸脚，猿的攀枝弄树、摘桃献果、举首望月，熊的扛靠、甩臂、摇臂、晃背，鹤的展翅飞翔、平稳着地、曲颈回顾、金鸡独立等。

五禽戏就是用手眼身法步来模拟五种禽兽的动势，各有不同的表现方法。身形的基本要求是：身正颈直，百会朝天，含胸拔背，敛臀收腹。步法有曲直步（虚实步）、跨步、马步、弓步、鸡步、提脚步、悬脚步、撇脚步等。手形分虎爪、鹿蹄、猿爪、熊掌、鹤的膀和翅等。腿有虚实，手分真假。眼法分五视，即虎的强视，鹿的斜视（左右视），猿的动视（眨眼），熊的直视，鹤的环视。

动作要缓慢，圆活，连贯而有节奏，配合好呼吸和内气运行。每一式到位后，保持姿势略停二、三秒钟，以利肌肉、关节、筋骨的牵拉，增强肌力，滑利关节，增强韧带弹性。在停顿时完成眼的动作，每一式以眼动终止。目光始终要看远，“目光远递不看地”，以利调节神经，得到休息。

模仿五禽，主要是取其优势为我所用，改善体质，增进健康，所以练各戏时又分别有所侧重：虎练骨——肾主骨，

生髓；健骨益肾。鹿练筋——肝主筋，增进运动机能，舒肝。熊练肌肉——脾主肌肉；改善脾胃运化功能，营养脏腑，增强肌力。猿练神——心主血脉，藏神；疏通血脉，健神。鹤练气——肺主气，外合皮毛；提高肺呼吸功能，固肌表。

五形——就是虎、鹿、猿、熊、鹤五种禽兽的形态，这是用五种不同的动势表现出来的。不但要求做到形象逼真，而且要表现出五禽的神态。

虎戏要表现出虎的凶猛：神发于目，虎视眈眈；威生于爪，抓捕有力。要做到气势凌人，目光逼人，动作惊人。进行时有动有静，动静相兼；用劲要有刚有柔，刚柔并济。

鹿戏要表现出鹿的轻捷舒展，自由奔放，颈项蹄尾灵活，悬崖沟壑任其奔跑跳跃。

猿戏要表现出猿的机灵好动，动作灵活敏捷。拘身缩脖，歪头侧脑，躲躲闪闪，用于技击，进可攻，退可守。外练肢体灵敏，内练心神机智。

熊戏要表现出熊的勇敢和不怕困难的意志，要注重内劲的锻炼。熊在外观上沉稳笨重，行动拖拖踏踏，内含无穷气力，且有轻捷灵敏的一面。如果说虎戏要外刚内柔，熊戏则要外柔内刚，两者相得益彰。

鹤戏要表现出鹤的轻盈安详，悠然自得。动作缓慢而有节奏，头颈、躯干、四肢要协调，呼吸与动作相呼应，要求细缓深长，最好练逆腹式呼吸法。斜飞鹤、旋飞鹤和翔飞鹤则要经过呼、吸、闭、停、换的过程。

五意——指五种意境。演戏时演员讲进入角色，做五禽戏也一样。做虎戏时，意想在深山密林中，自己就是一只猛

虎，或行或止，或坐或卧，做出虎的姿态和动作。做鹿戏时，意想在山坡草原，群鹿行止，自己就是其中的一只，进行各种活动。做猿的动作，意想在花果山水帘洞，群猴嬉戏，自己就是一只猿猴，活泼地进行各种游戏。做熊的动作时，意想自己就是一只熊，在山林中漫步行进，做出熊的动作。做鹤戏时，意想在蓝天白云之下，林边湖畔，群鹤聚集，自己就是一只鹤，与群鹤一同嬉戏，做出鹤的动作。

做功时，应在每一节功开始之前，先酝酿好意境。

以上五种意境，是在预备功调身（躯体放松）、调息（呼吸匀、细、深、长）、调心（取静）的基础上进行的。这时，排除一切干扰和杂念，全神贯注，以一念代万念，置身于大自然意境中，模拟五禽的动作，进行操练，利于心神休息而活跃机体的生理功能。

另外，还有个体内的意念活动。五禽戏不象静功那样意守某一个固定的穴位，而是随着动作的进行，改变意念的活动，也就是肢体活动哪个部位，意念就到哪个部位：或丹田或膻中，或泥丸或涌泉，或上肢或下肢，或肩背或腰胯，并且以意领气，使气通达周身。

五气　—这里说的气，主要是指内气。即：

一气上冲到泥丸，
二气下贯至涌泉，
三气调和膻中转，
四气四肢不消闲，
五气周天按穴转，
胜似妙药和灵丹。

在预备功调动内气的基础上，开始做五禽戏动功时，从丹田取气，动作到哪里，意念到哪里，气也就到哪里；意到气到，有气才有力。要意随形动，气随意行，意、气、形统一。

内气运行的通道自然离不开十二经脉和奇经八脉。通过意领，丹田取气，或者上至泥丸，或者下贯涌泉，或肩或胯，或劳宫，或膻中。一般说来，虎戏、鹤戏，气走四肢；鹿戏、猿戏，上至泥丸下透涌泉；熊戏，气走膻中或肩、胯。根据升降开阖的原理，吸气时气机上升，呼气时气机下降，上升走阳经，下降走阴经。

当每一节做完时，都有一个收式动作，这时再把气收归丹田。

此外，还有呼吸之气。呼吸要配合动作进行。在总的要求匀、细、深、长的前提下，有的先吸后呼，有的先呼后吸。多数要缓慢，也有的稍快（相当于自然呼吸）。有的长吸短呼，有的短吸长呼；有的长吸长呼，有的短吸短呼；还有的（斜飞鹤、旋飞鹤和翔飞鹤）要经过呼、吸、闭、停、换的过程。练鹤戏可以体会“大喉以吐，修颈以纳新”的妙趣。总之，呼吸法变化多端，在功法详解中都有说明。

初学者可以先不理会呼吸，等到动作熟练之后，再练呼吸的配合；进一步熟练，就又不用理会了。

这里应说明一点，五禽戏要练腹式呼吸，以逆腹式呼吸为好。下山虎就有这样一句口诀：“含胸拔背徐收腹（吸气），屈膝插臂要呼出（呼气）”，说的就是逆腹式呼吸法。逆腹式呼吸有很多优点：第一，易于达到深细匀长的要

求；第二，利于气机的升降；第三，锻炼呼吸肌，增进肺功能；第四，加强脏腑的自我按摩。

第二节　五禽戏的功用

五禽戏的作用机制有待进一步研究。这里，我们仅就多年来练功的体会和学习心得做一些粗浅的说明。

中医学认为，人的身体是一个完整的机体，以五脏为中心，配合六腑，联系五体、五官九窍。在脏腑与体表组织器官之间，有经络纵横分布，沟通内外上下，运行气血，营养全身各组织器官，进行正常而协调的生理活动。祖国医学还认为，人体内外环境之间，是对立统一的关系，二者相互协调、相对平衡，才能维持正常的生理活动。一旦这种协调和平衡遭到破坏，便会发生疾病。就是说疾病的发生有内外两方面的因素：内因是指正气，即人体的正常机能；外因是指邪气，即各种致病因素（包括六淫、七情、饮食不节、疲劳过度等内容）。外因通过内因而起作用。《素问》说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。

五禽戏的创始人、东汉名医华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者（长寿者），为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”

这段简短的话，扼要地说明了运动对人的健康、长寿有着多么重要的作用，以及为什么会起这样的作用。

五禽戏是怎样达到这个目的的呢？概括地说，就是疏通

经络、调和气血，活动筋骨，滑利关节。一句话："扶正祛邪"，即改善身体素质，增强抗病能力。下面分别说说。

五禽戏怎样练腰

人的肢体活动，以腰为中轴，任何用力气的劳动，如扛、抬、推、拉，都得腰部用力。即使是手提、脚蹬的工作，腰间无力也是不能胜任的。可见腰对于人的劳动功能起着决定性的作用。有人讲"命意源头在腰隙"，虽说夸大了腰的作用，但腰部确实是人体力量的源泉。因此，五禽戏主张：形于四肢，主宰于腰。这种说法很合乎力学原理。我国各种传统的功法也都注重腰的锻炼，说"练拳不练腰，终生艺难高"。

练腰怎样练法，各种功法都有不同的要求和特点。这套五禽戏，则是通过松腰、直腰、偏弯、侧弯、扭腰，来进行腰部锻炼。整套五禽戏，虽说都是用肢体动作进行，但自始至终要求全身放松，不要使僵劲，腰部放松尤为重要。当然，放松只是相对而言，要完成一定动作，摆出一个姿势，必然要有部分肌群紧张，而用不着的肌群则要求保持松弛的状态。

人的腰椎有个自然弯曲，是向前凸的。直腰的锻炼则是减少这个前凸度。这是通过上体前倾、垂臀（也说敛臀、垂尾闾、屈胯等）和屈膝来完成的。例如上山虎就有这样一句口诀："上山虎，向前扑，不向前扑不是虎"。类似这样直腰的功夫，还有缩脖鹿、长跑鹿、平飞鹤。仰脖鹿、旋飞鹤、翔飞鹤则要求腰部前凸，从相反的方向进行腰部的锻炼。

偏弯腰的有单臂熊、寻食虎、望月猿、伸脚鹿。侧弯腰的有双臂熊、晃背熊。扭腰的有双臂猿、回头虎。

这些运动，可以直接促进腰腹部的血液循环，滑利腰椎和髋关节，增强腰腹肌力量，对防治脊柱畸形、腰肌劳损、骨质增生、调理脾胃、养精补肾，都有良好作用。

五禽戏怎样锻炼胸背部

胸背部由后背的胸椎，前胸的胸骨，以及肋骨构成，保护着心肺等内脏器官。胸椎下部直接连着腰椎，所以腰部运动，也连带了胸背部锻炼。同时，胸背部又紧密地和肩连接着。肩是上肢的重要关节。三角肌把上臂同肩胛骨和锁骨连接在一起，背阔肌把胸椎、腰椎和肱骨连接在一起，胸大肌又把肱骨、胸骨和锁骨连接起来。所以做全臂部的活动，同时也是胸背部的运动。但是，除腰部运动、臂部运动同时也进行胸背部运动外，胸背部还有它自己的特点。

胸椎由十二块椎骨连接而成，它向后凸弯。曲度过大，就形成驼背。胸则是由胸骨连接肋骨构成，各条肋骨之间，由肋间肌连接。肋间肌（和膈肌）是呼吸肌，全靠它们的伸展和收缩来改变胸廓的大小，使肺部进行工作——呼吸。因此胸背部运动，不仅是胸背部骨骼、肌肉的锻炼，也是呼吸功能的锻炼。

根据上述情况，五禽戏运动，不但要求含胸拔背，有脊柱收缩和伸展的活动，有时还要做扩胸、挺背（减低胸椎的后凸度），以及随同腰部进行侧弯、偏弯、螺旋式旋转等活动。含胸拔背、脊柱伸缩活动，有下山虎、单臂熊、双臂

熊、摇臂熊、晃背熊、缩脖鹿、长跑鹿、摘果猴、望月猿。扩胸挺背，有仰脖鹿、旋飞鹤、翔飞鹤。偏弯、侧弯，有寻食虎、伸脚鹿、望月猿、双臂熊、晃背熊。左右旋转运动，有上山虎（拽臂摇脊）、回头虎、双臂猿（扭腰转脸）、摇臂熊。

胸背部运动，能够改善血液循环，活跃全身生理机能，增强肌力，活动筋骨，滑利关节，增进脊柱的稳定性和灵活性，防治脊柱畸形和其他病变；亦可锻炼心肺，提高心脏射血功能和肺的呼吸功能。

五禽戏怎样锻炼头颈部

五禽戏对头颈部的基本要求是头正颈直，即下颔微收，百会朝天，保持松静状态。除对头颈部有特殊要求者外，头不要侧歪或过分前俯后仰。

头颈部的运动有：缩脖鹿的缩脖颤颈，仰脖鹿的挺脖，长跑鹿的伸脖，伸脚鹿的梗脖，寻食虎的扭转侧歪，下山虎的转头颅，望月猿的歪头侧脑，斜飞鹤、平飞鹤的扭颈转脸，翔飞鹤的挺胸抬头。此外，还有眼法的五视和回头虎的龇牙咧嘴、张口吐舌。

这些运动的作用，在于提高大脑神经中枢的灵活性、协调指挥整个肢体活动的能力。同时由于做功时心静神凝，以一念代万念，使大脑皮层处于保护性抑制状态，得到很好的休息。颈椎的屈伸旋转，直接作用于颈部肌肉、关节，对防治颈椎病、气管病具有明显效果。

五禽戏怎样锻炼四肢

上肢包括肩胛骨、锁骨、肱骨、尺骨、桡骨和手骨，有肩、肘、腕主要关节，其中尤以肩关节最为重要。下肢有髋骨、股骨、小腿骨、髌骨和足骨，包括髋、膝、踝的重要关节。手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经分别通过上下肢而及脏腑。

四肢是人体经常活动的部位，但是由于日常生活和劳动中，所动用的肌肉、关节有一定的局限，就必然产生劳逸不均或过劳过逸的现象，其结果都会发生功能障碍。而四肢运动则利于疏通经脉，改善血液循环，强壮肌肉筋骨，滑利关节。

五禽戏的每一节都含有四肢的活动，全面而周到，包括了日常生活中活动不到的部位和不常见的活动方式。上肢有各种屈、伸、收、展、旋转等，如两臂的前后环转（上山虎、回头虎、摇臂熊），外旋内旋（旋飞鹤、献果猿），前平举和侧平举（双臂猿、平飞鹤）。肘、腕的屈伸运动更是普遍存在，而且方式变换多端，特别是臂部的回旋转动，如仰脖鹿、缩脖鹿，都有翻掌转腕，五指顺鼻而下，整个臂部作一回旋式转动，肘、腕、掌、指关节都受到了牵动。象这样翻掌转臂的还有斜飞鹤、下山虎等。掌指的运动，贯穿于拳、掌、爪、蹄、翅、膀等手形变换之中。

下肢运动，主要体现在各种步法及其变换中。无论哪种步法，无例外地都对髋、膝、踝三个主要关节起着活跃的作用；步法不同，作用方式又各不一样。在运动中，腿又经常

为一虚一实，长跑鹿和翔飞鹤则是单腿独立，这些都锻炼了腿的支撑力和稳定性。此外，双臂熊的甩胯、曲直步的敛臀，以及马步、歇步对胯和膝关节的锻炼，伸脚鹿、平飞鹤、旋飞鹤、回头虎等踝关节的屈伸运动，都是日常生活中少有的活动。

五禽戏对脏腑的影响

五脏包括心、肝、脾、肺、肾，六腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

我们已经知道，五禽戏活动全面而周到，从四肢百骸到五官九窍，一动百动，从而也带动着脏腑进行活动。五禽戏中，涉及脏腑的活动也是全面而周到的，包括伸展（仰脖鹿、献果猿、旋飞鹤），挤压（缩脖鹿、晃背熊），抻吊（长跑鹿、翔飞鹤），伸压（一侧伸一侧压，有寻食虎、回头虎、双臂熊、摇臂熊、晃背熊、望月猿、伸脚鹿），回旋式扭转（上山虎、寻食虎、回头虎、单臂熊、双臂猿、斜飞鹤）。

这些运动，对疏通经络、输布气血、增强肌肉力量、活跃生理机能，均起着良好的作用。运动提高了新陈代谢水平，全身各组织需要更多的养料和氧气，这就加重了心肺的负担，它们必须加紧工作，来满足身体的需要。心肺负担加重，其结果必然是提高它的功能，所以不是坏事，而是好事。

肺要吸入大量的氧气，而五禽戏是在松静自然的前提下进行运动，所以主要不是靠增加呼吸频率，而是靠深呼吸，特

别是要有意识地锻炼腹式呼吸，使每一次呼吸吸入的氧气和呼出的二氧化碳量都有增加。

肢体运动和呼吸运动密切配合，使胸廓骨骼更加强壮，呼吸肌逐渐发达。呼吸有力，肺活量提高，又进一步使身体能够摄入更多的氧气，排出更多的二氧化碳。这样可以使更多的肺泡发挥作用，使肺泡的弹性和通透性提高，而利于气体交换。

人体所需要的氧气和养料，靠血液循环来输送。心脏是推动血液周流全身的动力器官，要把更多的血液输送出去，它就要加紧工作，一是心搏率增加，二是每搏射血量增加。长期进行五禽戏锻炼，主要是提高后一种功能，即提高心肌功能，使心房、心室的壁不断增厚，心脏容量加大，血管弹性提高，造血器官的功能也会得到加强，从而使心脏搏动有力，射血量增加。

人体所需的养料，主要由胃肠摄取。为了补充能量物质，胃肠也必须提高工作效率。这一事实本身就是对胃肠的锻炼。五禽戏特别注意增加腹肌的力量，而腹式深呼吸又使膈肌的活动幅度加大，对胃、肠、肝等会起到良好的按摩作用，对增进这些消化器官的功能亦大有助益。所以，经过五禽戏锻炼，普遍感到食欲旺盛，食量增加。双臂熊的甩臂、晃背熊的侧弯腰，更是直接作用于胃肠，活跃脾、胃、肠的功能性活动。

随着心肺、胃肠功能活动的加强，其他内脏器官的活动也都要进行必要的调整，因而也都得到了相应的锻炼，进一步改善其生理机能和配合协调的能力。

下面再把各节功的特殊功效，按照传统的说法介绍出来，供学功和研究者参考。

各节功的特殊功用

名称	功效	主治病症
上山虎	补肾壮阳 舒筋活络	腰背痛、头痛、手足麻木、耳鸣、肾病、五更泄泻、高血压、肝炎
仰脖鹿	强腰补肾 养精补气	月经不调、腰痛阳痿、血虚耳鸣、头晕（高血压）、胃下垂、子宫脱垂、脱肛
双臂猿	调运阳气 行水降逆	心悸自汗、胸闷气喘、水肿肾病、神倦嗜睡、肠梗阻、腰腿痛、大便干燥
单臂熊	健脾活血 通脉止痛	糖尿病、胃痛腰痛、周身麻木、胁肋痛、痢疾、肩背痛、肾炎
斜飞鹤	滋阴润肺 补脾固涩	肺结核、脾虚、盗汗、胃胀、肩背痛、久泻、偏瘫、关节炎
寻食虎	舒肝理气 通经活络	闪腰岔气、肝炎、痹症（风湿病）、肩痛、低血压、胸闷胀饱、头痛、月经不调、坐骨神经痛
缩脖鹿	舒筋活络 止咳平喘 清热利湿	筋脉拘急、偏瘫、咳嗽、气喘、呃逆、头痛、高热、白内障、急慢性肝炎
摘果猿	镇惊安神 活血化瘀	心悸、怔忡、偏瘫、舌强不语、高血压、周身麻木、风湿性心脏病、脑血栓、贫血、各种眼病
双臂熊	补中益气 健脾和胃	胃下垂、胃寒痛、胃酸过多、脱肛、肠梗阻、子宫脱垂、十二指肠溃疡、便秘尿闭、坐骨神经痛、胆囊炎
平飞鹤	开郁降气 止咳平喘 清热解毒	心胸刺痛、肺痈、肺气肿、肩背痛、咳嗽痰多、[illegible]腺痔、慢性肠炎、皮肤病
下山虎	祛风通络 调血和营	手足麻木、肌肤不仁、肝炎、口眼歪斜、心血管病、语言不利、高血压、半身不遂、眩晕、骨节酸痛
长跑鹿	开窍定痫 涤痰熄风 壮阳	癫痫疝气、二便失禁、阳痿、痛经、眩晕（高血压）、腰腿痛、低血压
望月猿	豁痰开窍 镇惊熄风 清热生津	心悸、心慌、瘿瘤（甲亢）、黄疸肝炎、癫狂、中风抽搐、膀胱炎、脑血管意外、[illegible]下

名称	功效	主治病症
摇背猴	调理肝脾 消积导滞	肝脾肿大、脾胃虚、腹胀痛、癫痫、溃疡病、便秘、口臭、糖尿病、淋症、漏肩风、上肢瘫
旋飞鸽	开胸理气 解郁除烦 养血祛湿	胸满气喘、腹痛、身体倦怠、心烦胸闷、腹胀、心脏病、肝胆疾患、牛皮癣、风湿病、血虚
回头虎	舒筋活络 清热化湿	闪腰岔气、足跟痛、膝痛、膀胱炎、头重如裹、项强、眩晕、肠功能紊乱、心火亢盛
伸脚鹿	强筋 补肾纳气 清肝明目	臂不能举、腰酸无力、风湿性关节炎、肝炎、失眠、目涩痛、肾虚、迎风流泪、瞻证、糖尿病
献果猴	清热化瘀 行痹通阳 调血和营	血虚眩晕、心血管病、痿病、心绞痛、尿道热病、尿血、上肢麻木、失眠多梦、癫痫
晃背熊	调脾和胃 舒肝理气	胃痛、肌肉萎缩、腰间盘突出症、骨质增生、肝腹水、郁症、肩周炎、腰肌劳损
翔飞鹤	养阴清肺 定喘 凉血止血	午后潮热、咯血、喘咳、胸痛、心烦闷、胃下垂、神经衰弱

二　五禽戏预备功

第一节　调息敛神（九口气）

（一）预备姿势

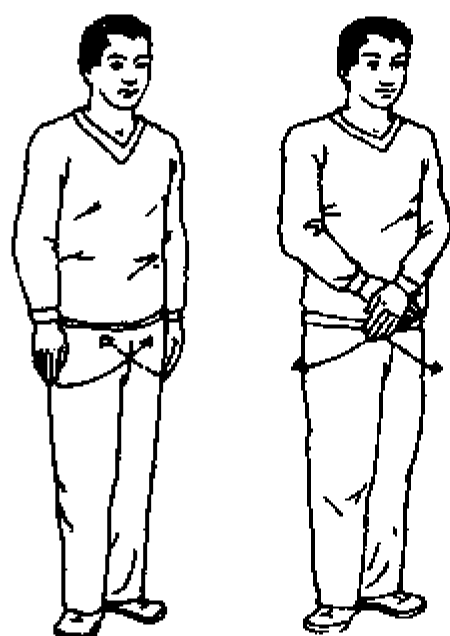


图1　　图2

1．自然站立，身正颈直，足跟并拢，足尖分开30度；两目平视远方（图1）。

2．两手相叠，左手压在右手上，按于小腹；全身放松，舌顶上腭，意守丹田（图2）。

（二）行功要点

1．采取逆腹式呼吸。配合吸气，小腹略微上提内收，挤压腹部脏器；配合呼气，小腹略微下降松弛，舒展腹部脏器。

2．吸气时，以意念引丹田气沿督脉上升至泥丸（囟门部位）。呼气时，引气从泥丸沿任脉下降归丹田；再沿两腿内侧继续引气下降至涌泉。

3．呼吸要做到深、细、匀、长，吸之绵绵，呼之微微，犹如抽丝，细而不断。反复呼吸九次为止，恢复预备

1的姿势。

（三）功用

1．调息敛神，引导入静，为做五禽戏动功准备好适宜的心境条件。

2．通过逆腹式呼吸，轻缓地按摩内脏，使内脏逐渐适应运动的要求。

3．随着从形到神的完全放松、入静，通过意念导引，身体内部的真气将会通过周身经络不断运行。

第二节 升降开阖（三口气）

（一）预备姿势

1．自然站立，足跟并拢，脚尖分开30度。

2．两脚分开，两足跟相距与肩等宽，两足尖略微里扣，呈后“八”字形，脚平铺，松静站立。

3．两膝微屈，向里扣，全身自上而下放松，舌顶上腭，意守丹田（图3）。

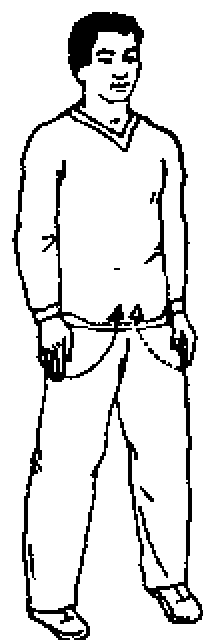


图3

（二）行功要点

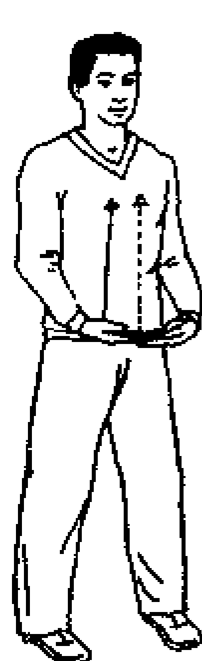
1．平气

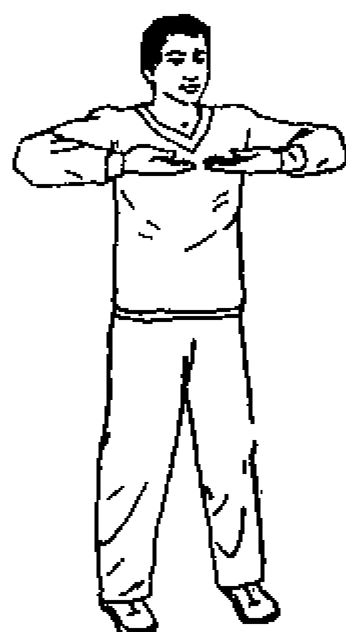
①接预备势，松肩虚腋，两臂自然下垂于体侧。

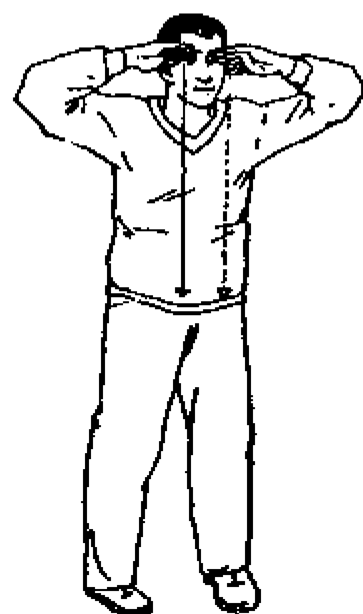
②运肘屈腕，两手靠近小腹，掌心向上，指尖相对，如

端物状（图 4）。

③吸气，两手缓缓上提拢气，如端起一重物（气）；两手到胸前略停片刻，然后继续上提（强吸），到齐眉处为止，翻掌向下（图 5、6）。


图 4

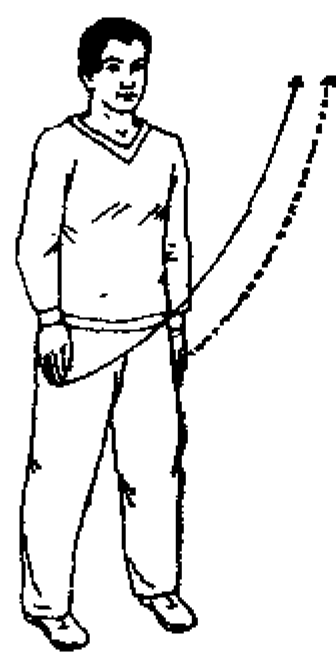

图 5


图 6

④随着吸气，意念导引丹田气沿督脉上升至泥丸；同时随着手势，将外气由泥丸贯入体内。

⑤呼气，两手从眉际缓缓下按，意念将泥丸气沿任脉导引下降到涌泉。两手下按到丹田后，两臂缓缓向左右分开，恢复预备姿势（图 7、8）。

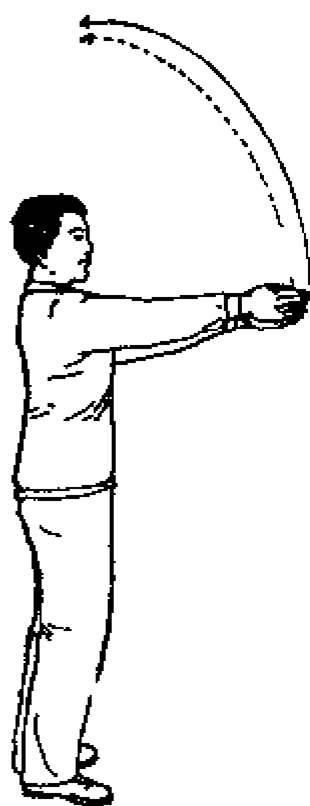

图 7

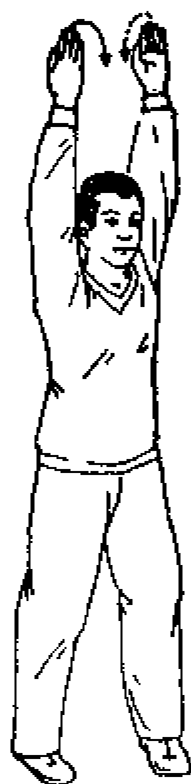

图 8

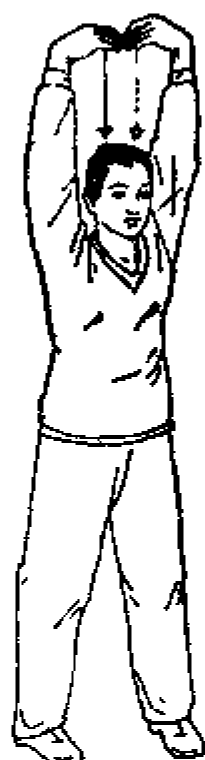
2．顺气

①接前式，意守丹田。

②吸气，两手缓慢向前扬起，掌心相对，与肩等宽。两手举到与肩平时，略停片刻，继续上举至头顶上方为止；然后两手屈腕，指尖相对，掌心向下（图9、10、11）。


图9


图10


图11

随着吸气，意念导引丹田气上升到泥丸；随着手臂的动作，再将外气贯入泥丸。

③张臂扩胸，双手缓慢下按，将泥丸气引向涌泉。同时缓慢均匀地呼出一口气。当两手按到丹田后，两臂缓慢左右分开，恢复预备姿势（图12、13、14）。

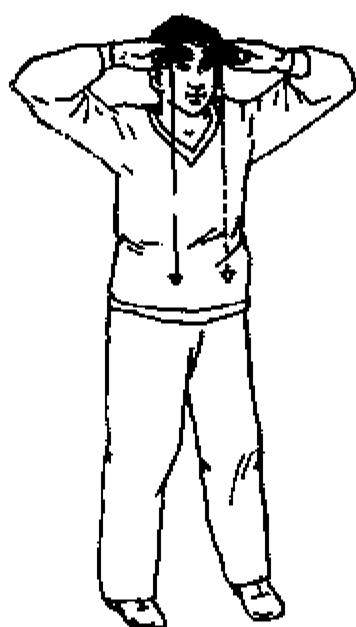
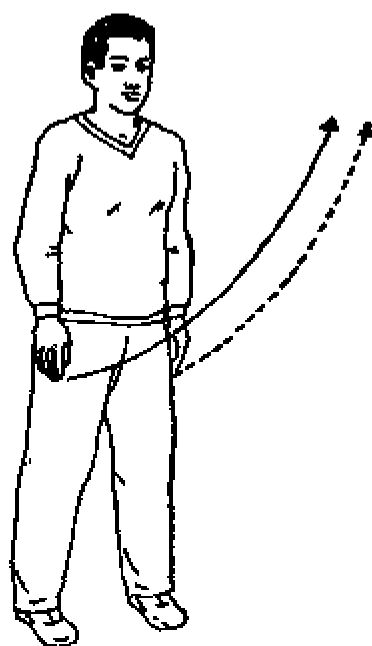
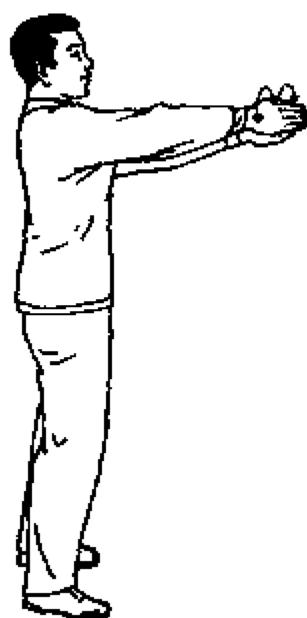

图12

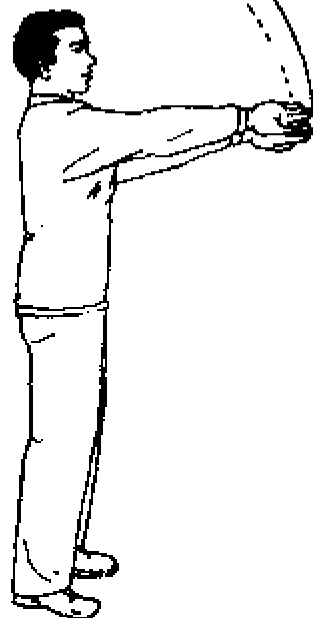

图13

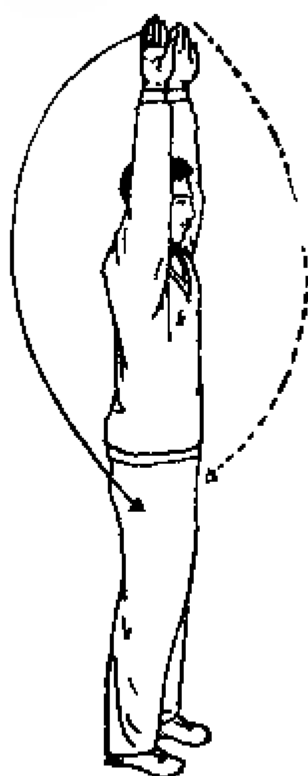

图14

3．横气

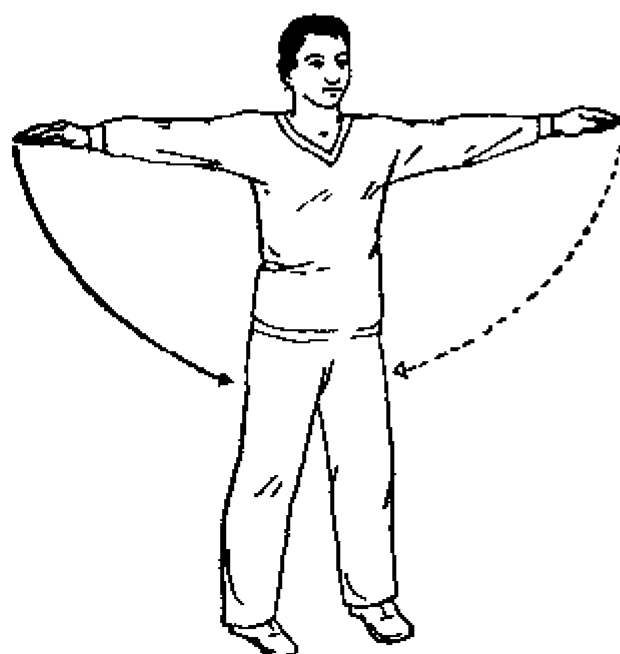
①接前式，两手缓慢向前扬起，与肩等宽，掌心相对，同时吸气。两手举到与肩平时，略停片刻。两手翻掌向外，继续上举至头顶上方。意念引导丹田气上升至泥丸（图15、16、17）。

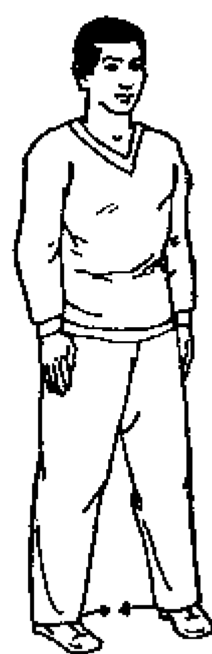

图15


图16


图17

②两臂沿身体两侧缓慢放下；同时缓慢均匀地呼出一口气。意念引导内气由泥丸下降到涌泉（图18、19）。


图18


图19

③将两足跟并拢，两足尖成30度，恢复本节预备（1）的姿势。

（三）功用

旨在进一步疏通全身经络，引导内气通畅运行。

（四）注意事项

动作切忌快与僵，要舒缓自然，达到圆、软、缓、连的要求。要心澄意聚，情绪乐观。

第二节　卡腰颓足（七口气）

（一）预备姿势

接前式——并足跟自然站立，两脚尖分开30度（图20）。

（二）行功要点

1．两手卡腰，四指在前，拇指在后（图21）。

2．双脚足跟向上提起，同时吸气（图22）。

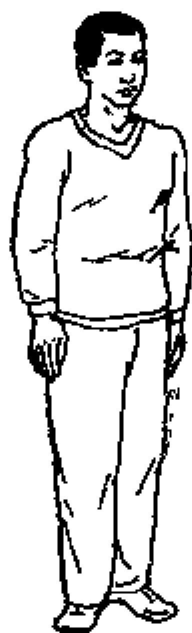

图20


图21


图22

3．两脚自由落下，足跟触地，同时呼气。

4．如此反复颠足七次，提足时意想泥丸，落时意想涌泉。最后双手放下，恢复预备姿势。

（三）功用

此为由静到动的过渡动作，颠足震荡内气升腾，使经络畅通。

三　五禽戏各节间的过渡功法

每一节五禽戏动作结束后，都要通过一节增氧平息的过渡性功法——收式，来缓解体力，排除浊气，补充体内供氧的不足；并通过调息敛神，来变更中枢神经的兴奋中心，消除对前一种动物的意象而孕育下一种动物的意象，以便达到形意如一的要求。

（一）预备姿势

即每节五禽戏收功后的姿势——身体自然站立，足跟靠拢，足尖分开30度（图23）。

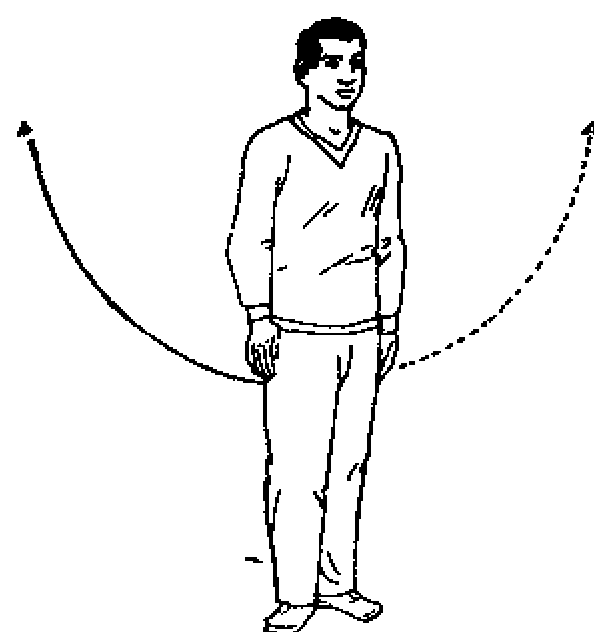
（二）行功要点

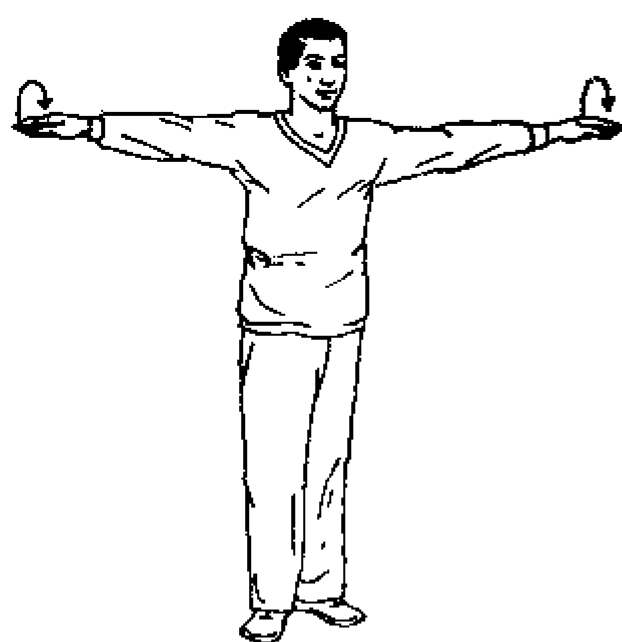
1．两臂侧平举，两手作阴掌，缓慢向两侧平举，并进行吸气（图24）

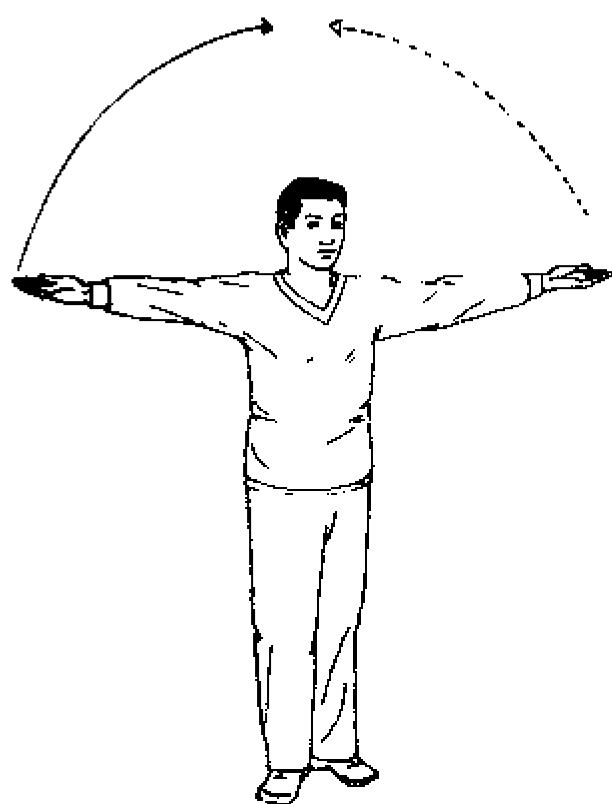
2．两手翻掌向上，两臂继续上举（同时将两足跟提起）至头顶上方，掌心相对。继续吸气（图25、26）。

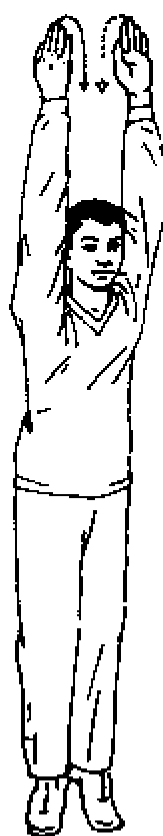
3．两手屈腕，指尖相对，掌心向下，将气贯顶(图27）。

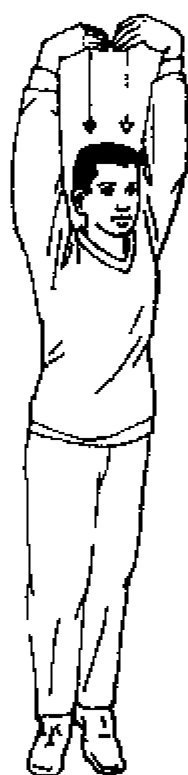
4．两手缓慢下按，足跟也缓慢下落；同时缓缓呼出一口长气。两手按到丹田后，左右分开划弧，恢复预备姿势（图28、29）。


图23


图24


图25


图26


图27

〔吸气时意念引丹田气升至泥丸，呼气时内气下贯丹田。〕

5．回身后转，仍保持预备姿势，自然站立，做好下一节开始的精神准备（酝酿情境、意象，进入所要摹拟动物的角色之中）。

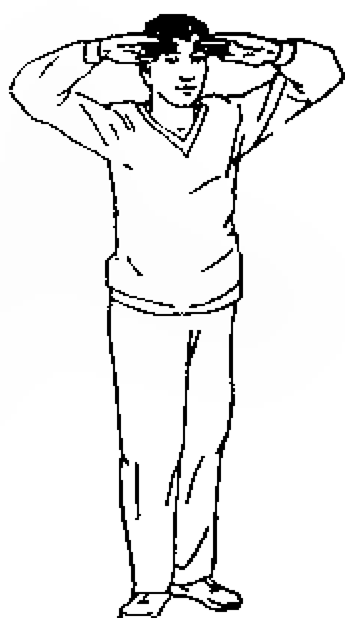

图28


图29

四　五禽戏行功歌诀详解

第一节　上　山　虎

（一）歌诀

上山猛虎朝前扑，
震膀摇脊动锁骨，
神发于目爪生威，
强筋壮骨健脏腑。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立，足跟靠拢，两脚尖分开30度（图30）。

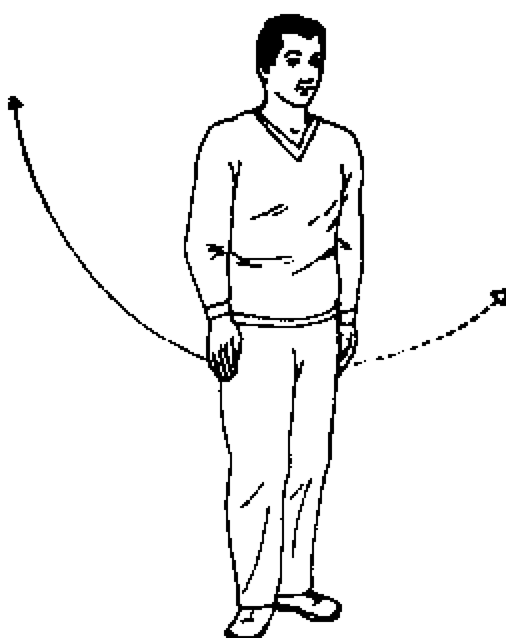


图30

②左脚足跟提起，脚尖点地成虚步；右腿微屈，身形下沉坐实。同时，身体略向左侧偏转，左臂向前（成45度），右臂向后伸出与肩平。两手在伸出过程中变成虎爪形，爪心向下。昂首怒目，逼视前方（图31）。



图31

2. 动作要点：

左式

①左脚向前迈出一步，左腿直而虚，身形进一步下沉，右腿屈而实。同时两手握拳，右拳拳心外转，由后向上划弧，绕于前方，突然变爪，爪心向下，手与头平；左拳由前向下划弧绕到背后，与右手同时变爪，爪心向上（距腰一拳远，护持命门穴）。此时，右臂（肘微屈）前伸而左臂后屈，重心下降而身向前扑，两眼强视远方，虎视眈眈，神发于目，威生于爪，呈饿虎扑食的姿态（图32、33）。

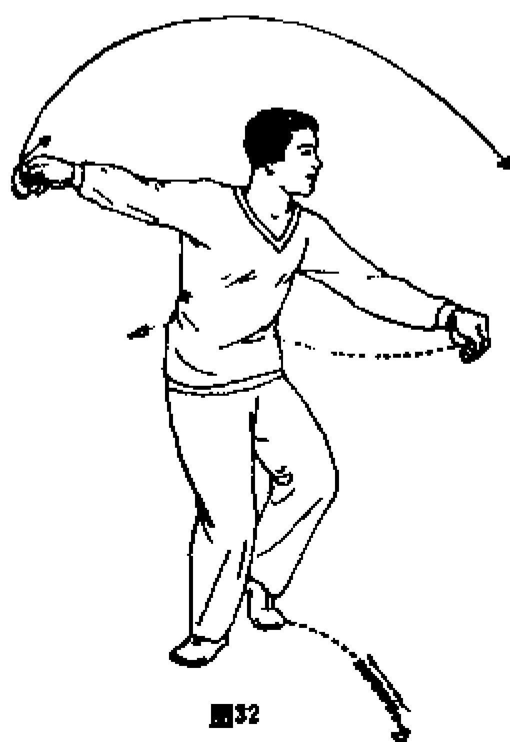


图32

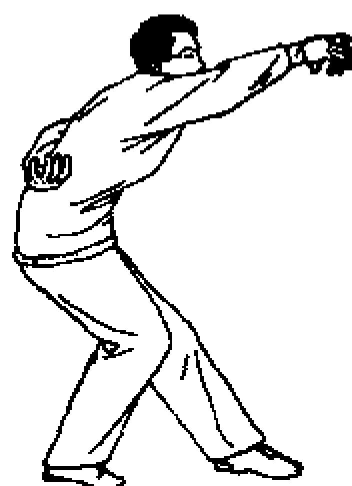


图33

②前一动作到位后略停片刻，屈于身后的左臂在肘尖引

颌下猛然用力向后方抻拉，牵动左肩向后震摆，脊柱摇撼左转，上身随着由正面略向左侧偏转，左侧锁骨尽力向后拉开，左肩胛骨尽力向脊柱挤压。这个动作，只动左半边身子，而右肩及右臂仍停在原位不动。拽臂的同时，裂眥瞪睛，威风运震（图34）。

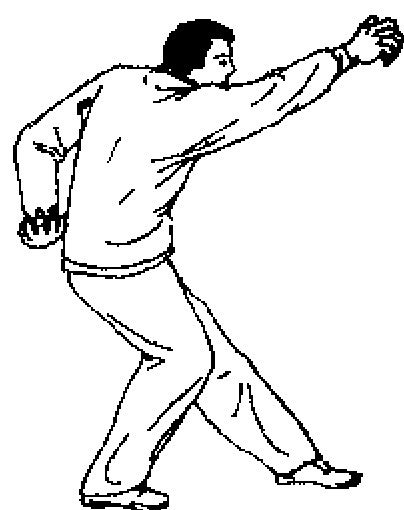


图34

右式——

两手同时变拳，左拳拳心外展，由背后向上划弧绕于前方，与头平；右拳由前向下划弧绕到背后。同时右脚向前迈出一步。其他动作皆与左式相同，而方向相反（图35、36、37）。

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。



图35



图36

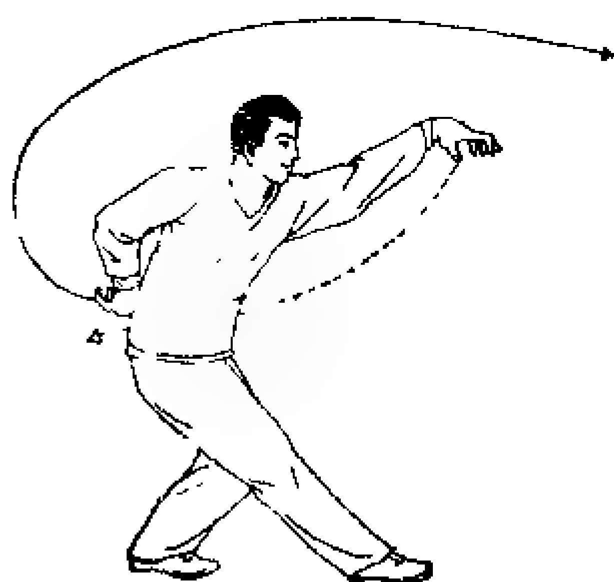


图37

4．常见动作偏差提示：

①上身必须向前扑："上山虎，向前扑，不向前扑不是虎。"

②拽后臂时，前手不可向前触送："拽臂不送肩。"

③两腿必须分虚实："前腿直而虚，后腿屈而实。"

④神态必须威猛："神发于目，威生于爪。动如雷霆无阻挡，静如泰山不可摇。"

⑤动作切忌轻浮细碎："兽中之王，不慌不忙。"

⑥左右变换时，前边一只脚的足跟略向内转。

第二节　仰脖鹿

（一）歌诀

仰身穿掌看天河〔注〕，
左右斜视步轻挪，
腰酸腿痛能治愈，
生精补血眼神活。

〔注〕天河，手掌腕部正中一条掌纹处。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立，同上式（图38）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉坐实。同时左手向左前、右手向右后伸出，各为30度，两手掌心隔身相对，五指虚捏作鹿蹄状，两眼平视前方（图39）。

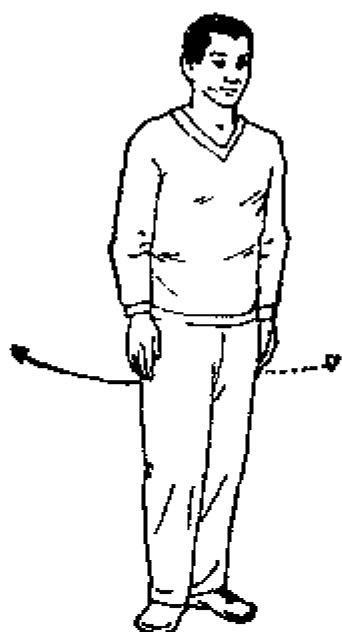


图38

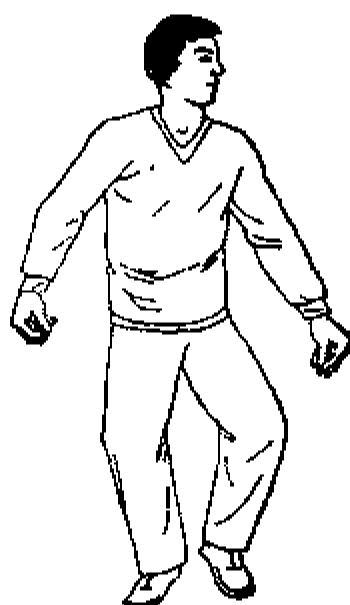


图39

2．动作要点：

左式——

①左脚向前迈出一步，脚掌平铺于地；左腿直而虚，右腿屈而实；身形后仰，自头顶至左腿成一直线，与地面约成60度仰角。同时两手变空拳，右臂经右腿外侧绕向前方，到体侧屈肘，右手沿右胸上伞，到胸前时变掌，掌心向内，距胸一拳远穿掌向上，至与头平为止，距面一拳远；左手经左腿外侧划向背后，绕到尾闾后方变掌（与右手同时），掌心

向外，指尖向下，手背距尾闾一拳远（图40—43）。

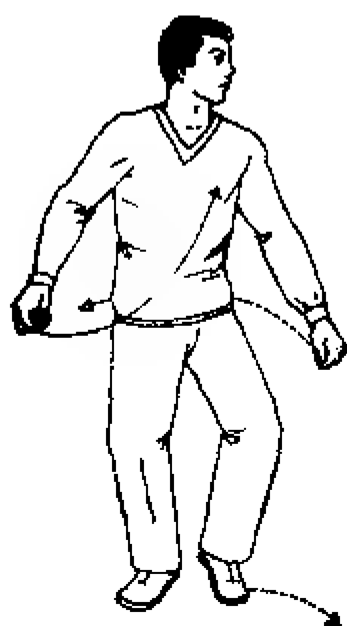


图40



图41

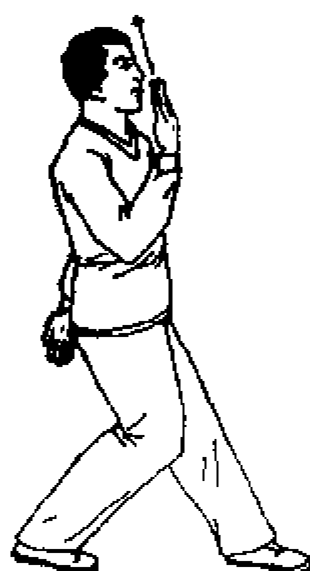


图42



图43

②眼睛注视右手"天河"片刻，然后向左斜视，再向右斜视，最后仍回视右手"天河"。

右式——

右手翻掌屈腕，指尖内转，五指顺鼻而下，经胸部划向右下方，划到右腹下变空拳，再经右腿外侧绕向背后变掌，

掌背对尾闾；左手则沿左腿外侧屈肘沿左胸上举，至体侧变空拳，至胸前变掌，穿掌而上，与头平。同时，左脚足跟略向内转，左腿渐屈由虚变实；右腿向前迈出一步，直而虚。两眼先右后左斜视。动作细节与左式同，唯方向相反（图44—49）。



图44



图45

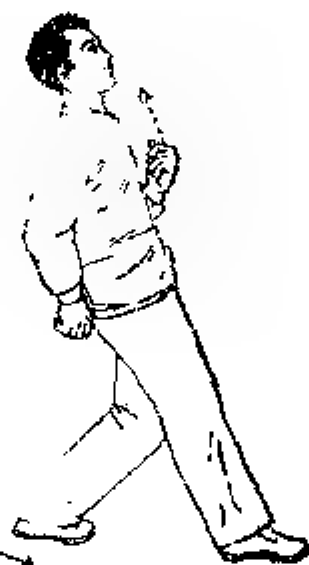


图46

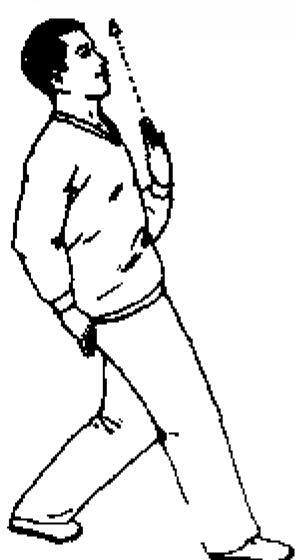


图47

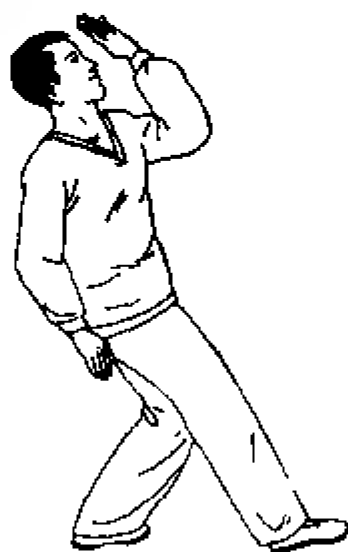


图48

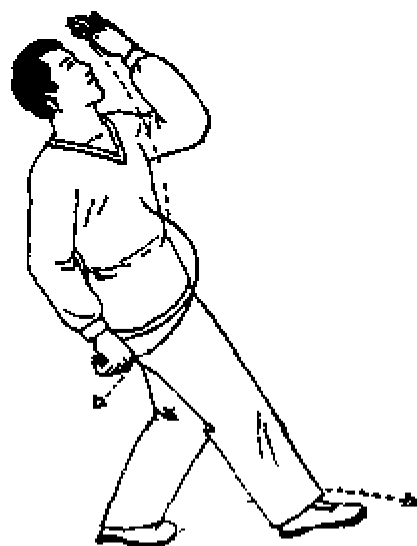


图49

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①左右式变换时，身体始终保持后仰姿势不变，"仰脖鹿，持续后仰60度，不仰不是仰脖鹿。"

②眼睛左右斜视时，头不要左右转动。

第三节　双　臂　猿

（一）歌诀

扭腰转脸左右看，
目光闪动手护面，
屈膝缩脖比机灵，
补肾治肝还疗眼。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图50）。

②两臂前平举，掌心相对（图51）。

③两臂屈肘，两手与小臂垂直于地面，掌心相对，指尖略高于头顶（图52）。

2．动作要点：

左式——

①首先两手握拳（图53）。

②左腿向右前跨交叉步，左脚足尖略微外展落地放平，

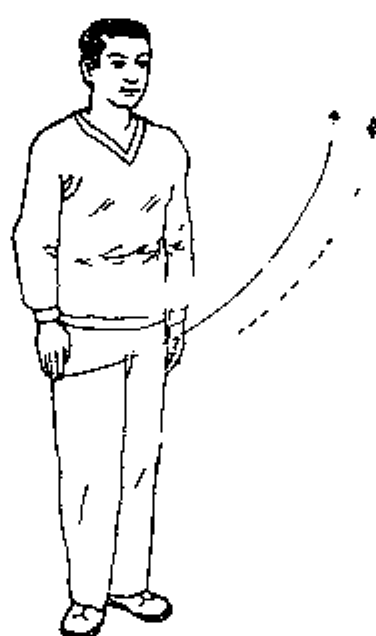


图50

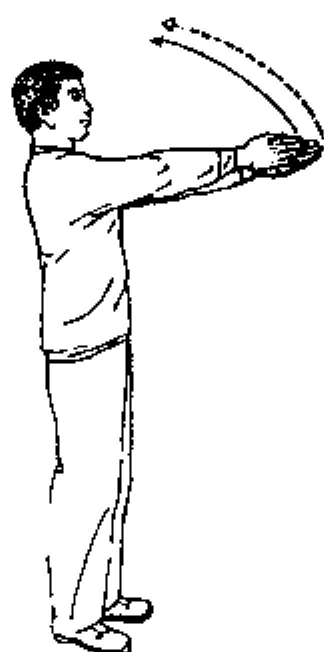


图51

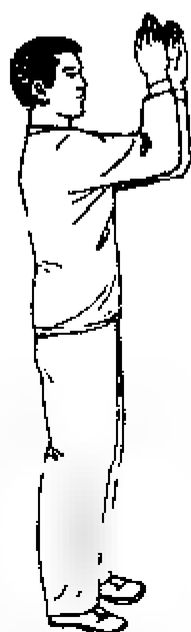


图52

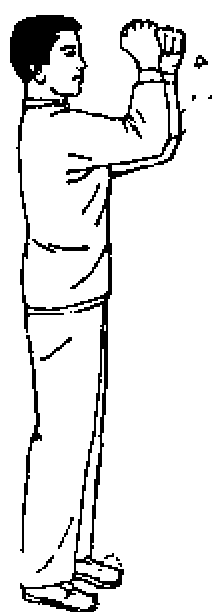


图53

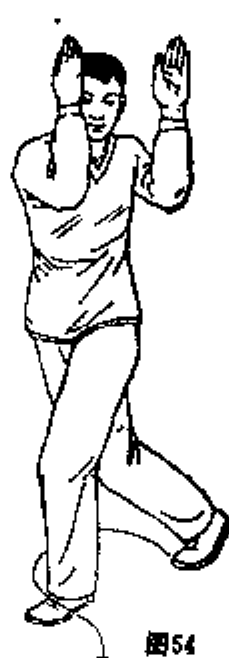


图54

两脚距离约一脚远；左腿屈膝下蹲，重心落于左脚；右脚足跟提起成后虚步，腿略屈。当左脚落地时，两手变立掌，成护面式；两肘间距与肩等宽。在迈步的同时，上身向左扭腰转脸，眼平视（图54）。

③连续眨眼三下，为动视（目光闪动）。

右式——

⑴首先两手握拳（图55）。

⑵然后右脚向左跨交叉步。以下动作同左式，唯方向相反（图56）。

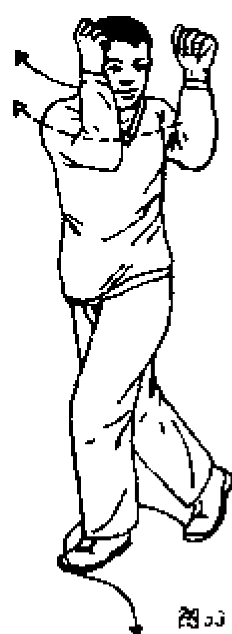

图55


图56

如此一左一右，屈膝前进，反复进行。

3．配气法则：

抬脚吸气、落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见的动作偏差提示：

①两小臂始终保持平行，与地面垂直；指尖保持略高于头顶。

②必须保持拘身缩脖姿势：“屈膝缩脖三眨眼，缺少一样不象猿。”

第四节　单　臂　熊

（一）歌诀

斜运马步膀扛靠，
夹臂按手送偏肩，
灵活沉稳运真气，
强化脏腑疗风寒。


图57

（二）功法详解

1．起式

①自然站立同上式（图57）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。两大臂紧靠两胁夹紧，两小臂向前抬起，屈腕变成钩手，左手稍低，右手稍高，自然下垂，为熊掌形，面向前方，两眼平视（图58）。


图58

2．动作要点：

左式——

左脚向左前方迈出一大步，屈膝蹲身，成斜马步；左手随左腿而动，手掌伸展，浮于左膝上方，距膝盖一拳远；左肩极力下

沉，向左前方扛靠。左腿为实，右腿为虚；左手伸展，右手钩手下垂，所谓“腿有虚实，手分真假”。两眼平视左前方（图59）。

右式——

换步时，抬起左手小臂，将左手收回左胸前缘变钩手，自然下垂，为熊掌形；放下右手小臂，伸出右手浮于右膝上方，距膝盖一拳远。右腿向右前方迈出一大步。动作同左式，唯方向相反（图60）。



图59

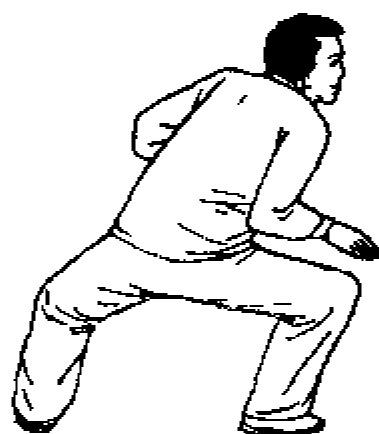


图60

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①行进中，两肘始终靠于两胁；扛靠时，前臂屈曲前伸而不要直臂前伸。

②全身重心下沉，屈膝行进，两脚足尖皆略向外展。

③两眼平视：“目光远递不看地。”

④全身放松，忌使僵劲。

第五节　斜　飞　鹤

（一）歌诀

飘然降落一身轻，
曲颈回顾多安闲，
心静意远通经络，
舒筋活血治风瘫。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图61）。

②两臂侧平举，两手与肩平，掌心向下，身正颈直，眼看前方（图62）。

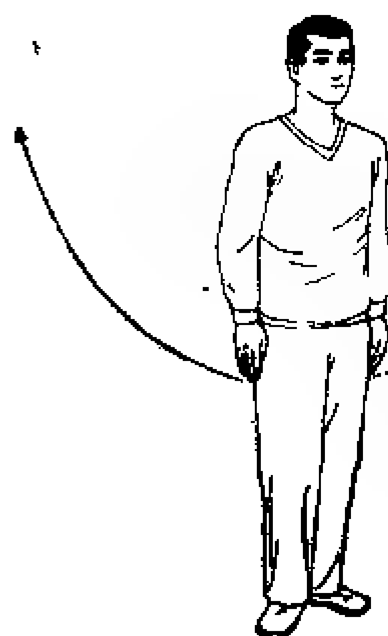


图61

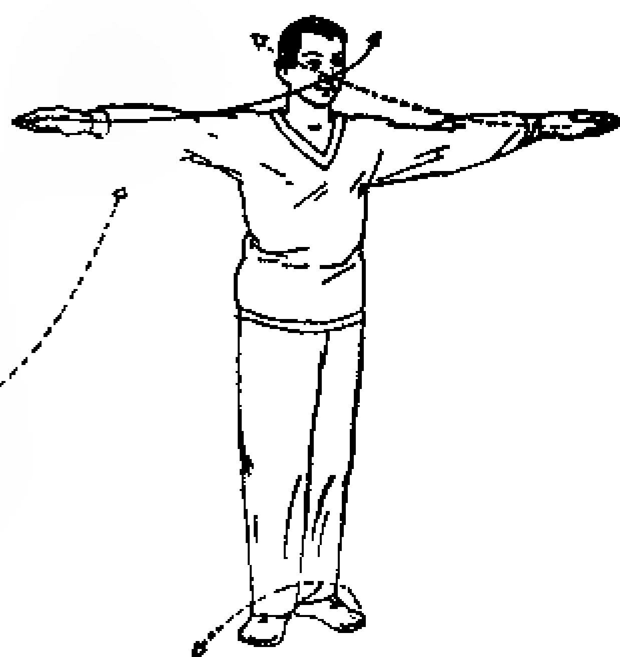


图62

2．动作要点：

左式

①左腿向右前跨交叉步，脚尖略微外展落地放平，左脚足跟在右脚尖右侧约一脚远；右脚足跟提起成虚步，重心在左脚。同时两手屈臂交叉于面前一拳远的位置，左手在里，右手在外，掌心向脸，指尖略高于头顶，成十字护面式（图63）。

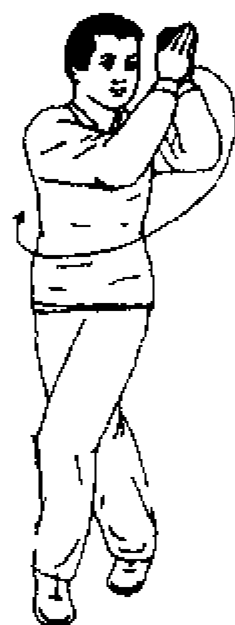


图63

②屈膝下蹲成歇步（大腿重叠交叉，左腿在上，右腿在下，右膝屈曲紧靠左小腿外侧，右脚足跟提起，左大腿与地面平行，身形如坐）。同时右手沿左臂、胸腹划弧下撤，沿带脉绕至背后，掌心向外，横于背后一拳远，手掌尽力向上提，向左插，手脖对脊骨，此为舒肝强胆式；左肘上提，使左手和小臂与地面平行，翻掌向外与头平，手掌横于额前一拳远，脸向右转，两眼左环视（图64）。



图6

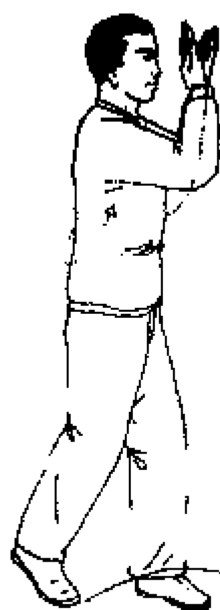
右式

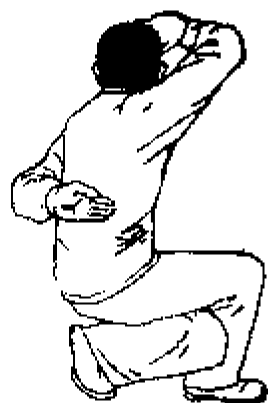
左手翻掌向脸，缓慢起立，头回正，随着左肘下降，右手抽回，经右胯外侧绕向体前，掌心向内，沿胸前穿掌而上，紧贴左掌内侧十字交叉护面；右腿向左前跨交叉步。以下动作同左式，唯方向相反（图65、66、67）。

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：


图65


图66


图67

开始，迈脚吸气，下蹲为呼。此后，便是起立吸气，下蹲为呼。每次变换，呼吸一次。呼吸要深长，与慢起慢蹲的动作协调一致。

4．常见动作偏差提示：

①蹲、起动作要缓慢匀速。血压不正常的人尤须严守这条规定，以免出现头晕、恶心等现象。

②背后的手掌不要紧贴在后背上，要保持一拳远的距离；手不要上斜或下斜，而要横在背后，并尽力上提、里插，使手脖对正脊骨。

③上身尽量保持正直，不要左右歪斜或前俯后仰。

第六节　寻　食　虎

（一）歌诀

上捋下扫风回雪，

斜身屈肋爪生威，
俯视远眺雄姿展，
神发双睛越涧飞。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图68）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，两臂迅速侧平举，两手变爪，爪心向下。两眼平视前方（图69）。

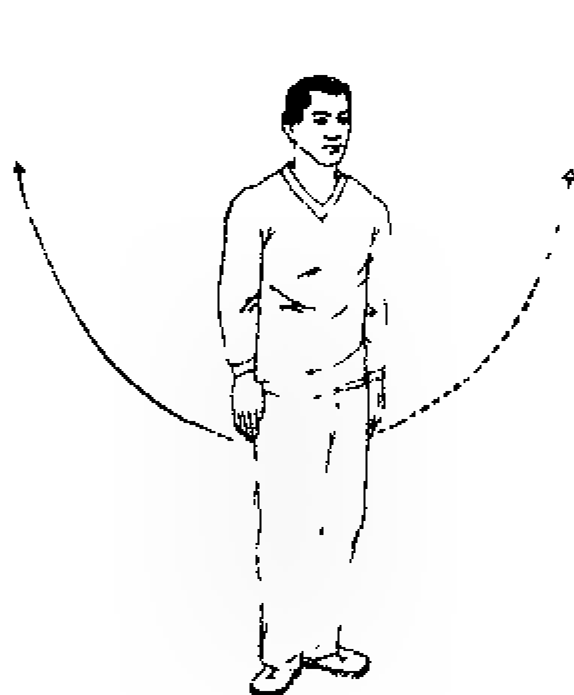


图68



图69

2．动作要点：

左式——

①左腿向右前跨交叉步，两足相距约两脚远；左腿屈膝下沉，重心在左脚。右脚足跟提起成虚步，腿微屈后蹬。与

起步同时两手握拳：右拳上举，自右向上左前抡动，屈肘绕至额前一拳远突然变爪，与头平，爪心向下；左拳下落，自左向下右后抡动，屈肘绕至背后，与右手同时变爪，爪心向上，横扌腰后一拳远，护持命门。全身向右前倾斜，而上身向左侧弯腰屈肋，低头回视右脚足跟（图70）。

②两眼注视右脚足跟片刻之后，猛然抬头，虎视左前远方，瞪睛发威（图71）。

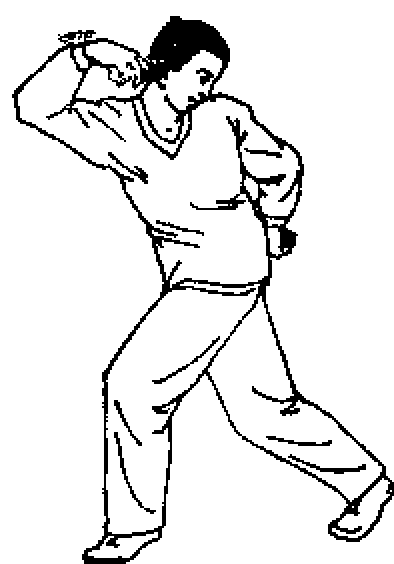


图70



图71

右式——

换步时，两手先握拳，两肘伸直，两拳对应划弧，交换位置；右脚提起，自左后向左前，沿逆时针方向摆去，脚落地时，两手也到位同时变爪。其他动作细节同左式，唯方向相反（图72、73）。

如此一左一右，反复进行。

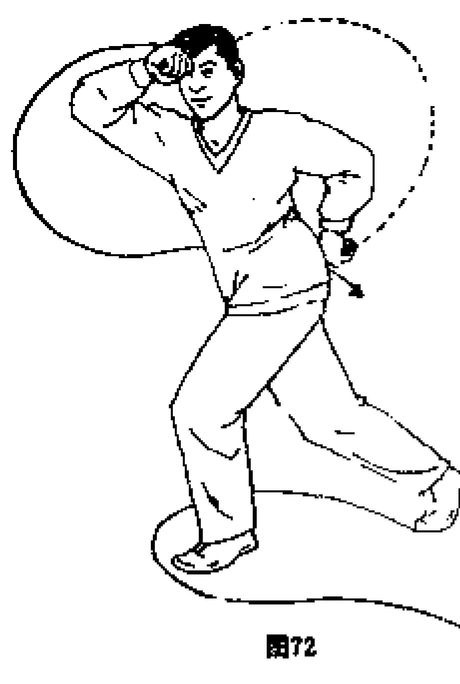


图72

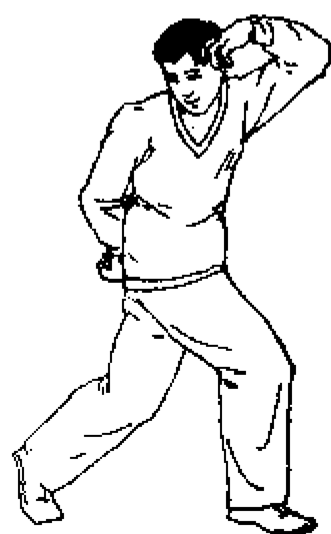


图73

3．配气法则：

抬脚为吸，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①变换时，要左右横跨交叉步，即向左、向右跨得距离大，而向前跨的距离小。

②回视后脚足跟须略停片刻，然后猛然抬头平视，再停片刻之后换步。

③后拳前抡到额前上方时，一定要自上向下抓向额前方，并停于额前一拳远，高与头平。

第七节　缩　脖　鹿

（一）歌诀

缩脖颤颈屈直步，

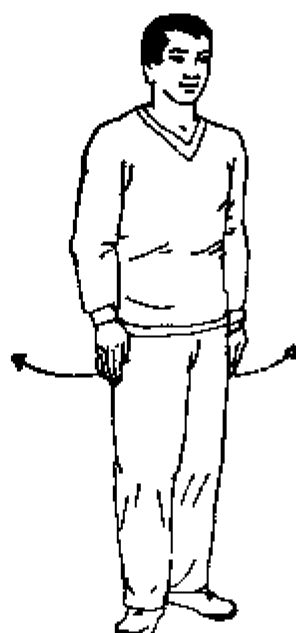
左右斜视背微驼，
平喘祛咳有奇效，
清肺理肝气色和。

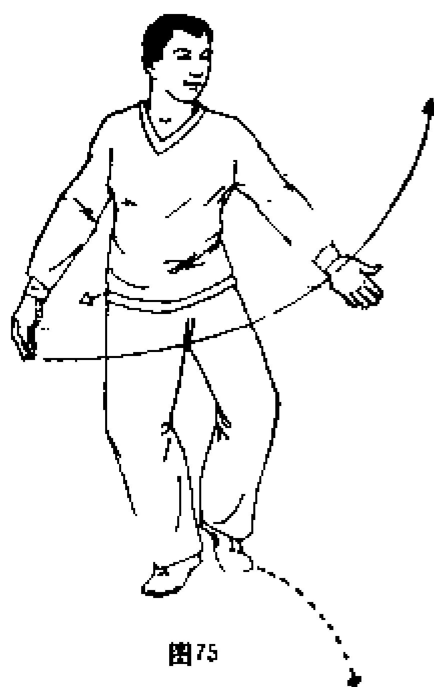
（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图74）。

②身体重心移向右脚，右腿屈膝下沉曲而实，左脚足跟提起成虚步。同时，左手向左前、右手向右后伸出，各为30度，两掌心隔身相对。两眼平视前方（图75）。


图74


图75

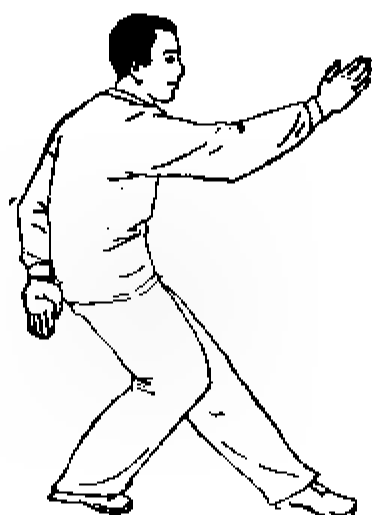
2．动作要点：

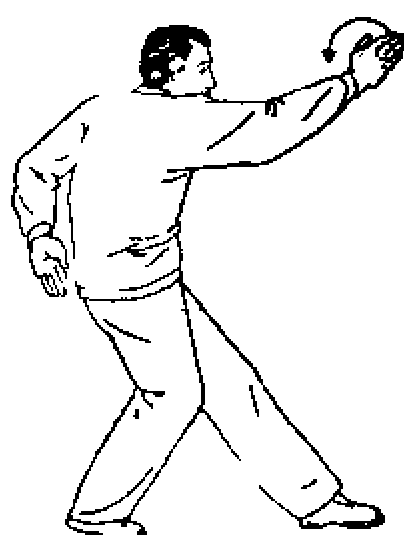
左式

①左脚向前迈出一步，平脚落地，左腿直而虚；右腿屈膝下沉曲而实。起步同时右臂自下摆向前方，手臂微曲成弧

形，掌心向左，虎口向上，手与头平，与鼻对正；左臂自下摆向后方，手臂微向下屈，指尖向下，掌心向右，位于尾闾后约一拳远。身形微驼（图76）。

②柔力缩脖压颈，使脖筋颤动。接着眼睛先向左、再向右斜视，然后回复平视正前方（图77）。


图76


图77

右式——

换步时，右手先向内转掌，屈腕，五指顺鼻而下，绕胸前划弧摆向身后；左手经左大腿外侧摆向前方。换步前，左脚足跟先略微内转，与行进直线约成20度角。其他动作细节同左式，唯方向相反（图78、79、80）。

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

起步为呼，缩脖转掌为吸，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①缩脖切忌使僵劲和急劲，而要柔力缩脖压颈，达到脖筋颤动为标准。不要用端肩、撅下颏的假动作代替缩脖压

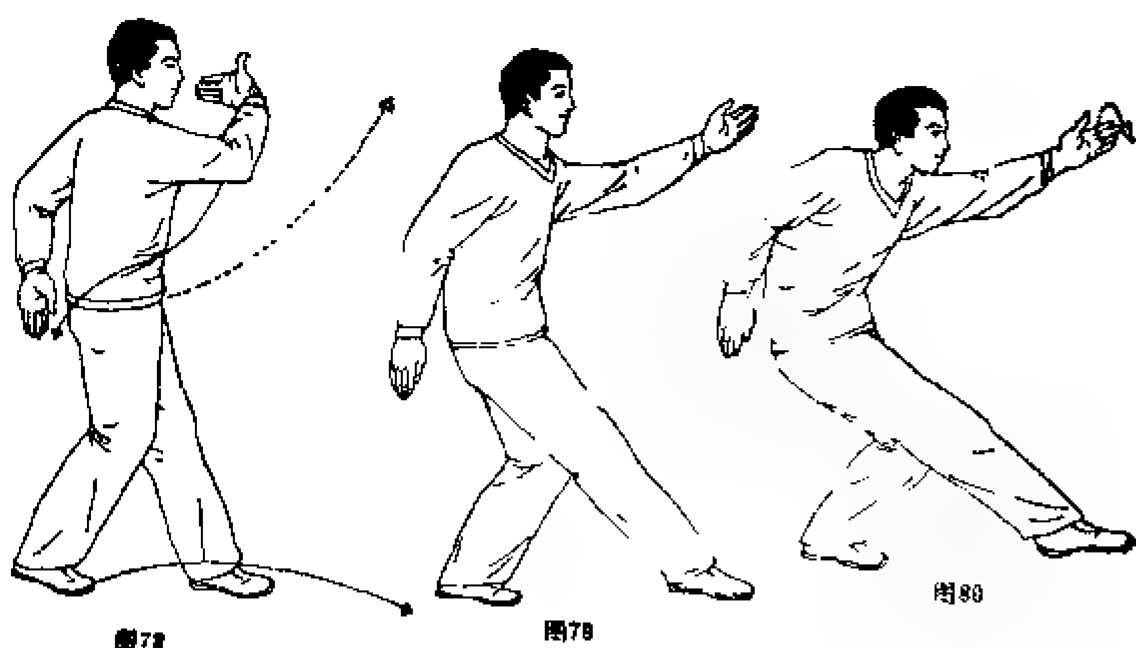


图78　　图79　　图80

颈："端肩撅颈不治病，缩脖压锁定喉喘。"

②前掌正对鼻梁，距面约一尺远，不宜过远或过近。

③后掌对尾闾，掌面同行进直线相平行，与前掌在一个平面上。

第八节　摘　果　猿

（一）歌诀

藏头转脑身拘缩，
屈膝捷行手摘桃，
童心常在无忧虑，
[illegible]火矫健现力好。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图81）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，左手屈腕成钩手，指尖轻轻捏拢下垂，并屈肘使钩手靠于胸前，大臂夹紧左肋，起防护作用；右手屈肘自胸前提起变钩手，提到右肩上方，肘部外展，指尖靠于右肩头。同时缩脖，含胸拔背，两眼平视左前方（图82）。


图81


图82

2．动作要点：

左式

①左腿屈膝轻轻提起，脚尖下垂，向前迈出半步，足尖点地成虚步，两脚尖相距约一脚远；右腿屈膝坐实。同时头脸向左转约30度；右手从脑后向额前划弧线绕去，将绕到头顶时，五指伸展，绕到额前停住，五指捏拢，作摘果状，手与头平，横于额前一拳远，手心向下（图83）。

②迅速眨眼三下，为动视。

右式　—

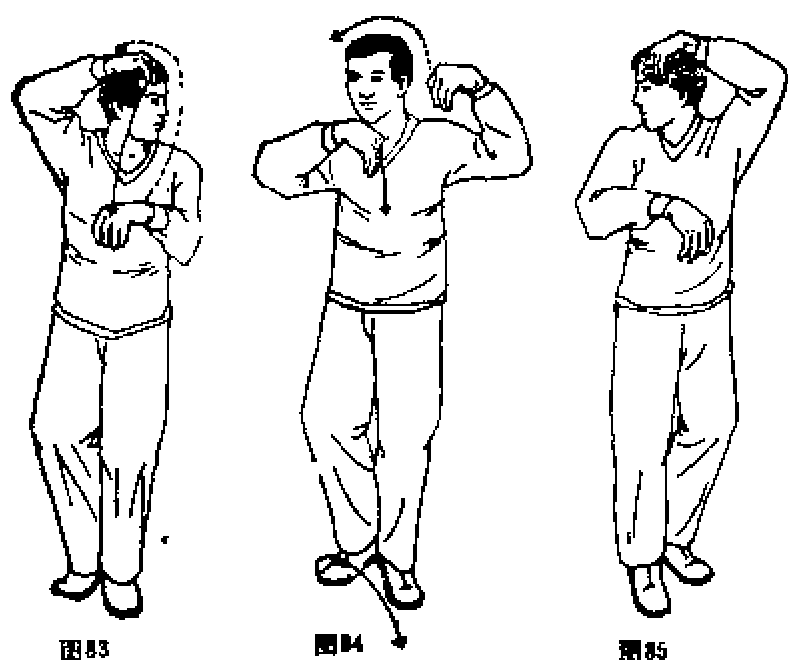


图83　　图84　　图85

左脚向前移动半步，脚跟略向内转落地，屈膝下沉，重心移向左脚。右脚向前迈出一步，脚尖点地成虚步。同时，右手同右臂一起下落，大臂夹紧右胁，屈肘钩手靠于胸前。头脸自左向右转约60度，仍保持缩脖驼背姿势；左手贴左胸上提，经脑后向额前划弧摘果。其余动作细节同左式，惟方向相反（图84、85）。

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①头脸左右转动时，身子不要跟着转动，也不要左右歪斜，而要大体上保持上身正直。仅仅由于缩脖含胸而略有小驼背，切忌后仰。

②在下方的一臂，大臂要紧贴胁部，不可张开外撑。手腕要在乳房处。

③前脚虚步，脚尖点地，不可全掌着地，要落在行进直线上，切忌偏左或偏右。

④仿猿步态要轻灵，屈膝盈盈有弹性。

⑤摘果动作要灵活，切忌僵直太度，不可将手绕到额前一拳远以外再向回押拉，那样拖泥带水的动作就失去轻灵巧自如的特点。

第九节　双　臂　熊

（一）歌诀

甩髋带腿双手按，
倾肩屈肋头脸转，
斜运马步憨拙态，
内气周流肠胃健。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图86）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，两臂贴肋夹胸，屈肘悬腕，两小臂与地面平行，两手十指自然下垂，于胸前并拢，呈熊掌形，身形略向左侧偏转，两眼平视左前方（图87）。

2．动作要点：

左式

左腿向左前迈出一步，双脚平铺于地，屈膝下蹲，重心



图86

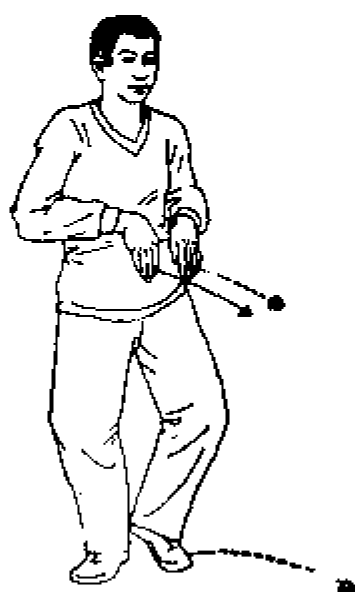


图87

落在两脚之间，略偏于左，成马步。同时，两肘轻轻向左膝俯落，在俯落过程中，两手变掌下按，并排浮于左膝上方，距一拳远，两大臂仍保持夹胸姿势。上身微向前倾，两眼平视左前方（图88）。

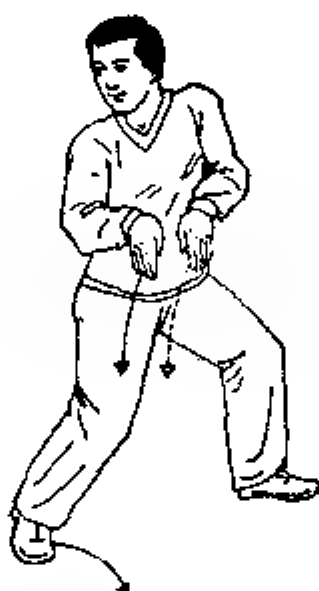


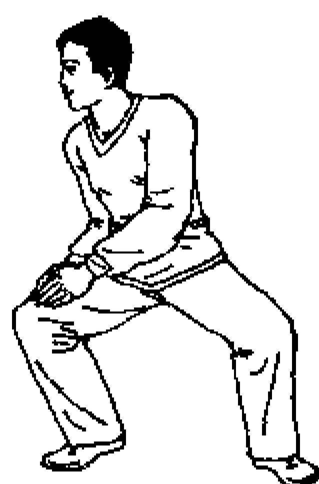
图88

右式 一

①换步前，先甩髋。要领如下：两小臂略微上提，两手恢复十指下垂的姿势。同时，髋部完全放松，右膝向前、左膝向后，右肩向后下、左肩向前上同时扭动，牵动臂部向右侧甩动，并且身形向右侧偏转，向右倾肩转脸，两眼平视右前方（图89）。

②右腿借甩髋力量的带动，屈膝飘然向右前方挪移一小步，身体重心略微偏向右脚。其余动作同左式，唯方向相反（图90）。


图89


图90

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①两手靠拢，下按时，两臂仍要夹胸，肘根不离两肋。

②上身不要前扑，臀部不要后撅。

③甩臂的方向一定要向起步腿（甩髋前在后，甩髋后将向前起步移动）一侧甩动，而不是相反。

④眼睛始终平视远方，不要下视地面或自顾手脚动作：“目光远递不看地。”

第十节 平飞鹤

（一）歌诀

舞鹤展翅意悠然，

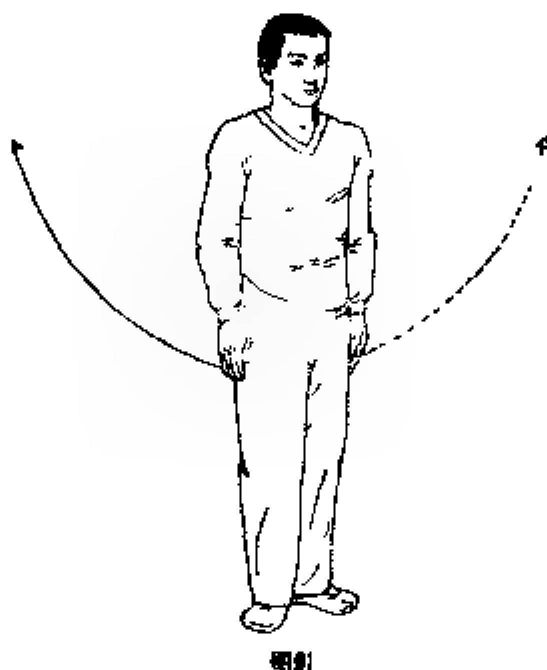
起落翩跹自安闲，
仙态雅致欣脱俗，
利肝益肺强背肩。

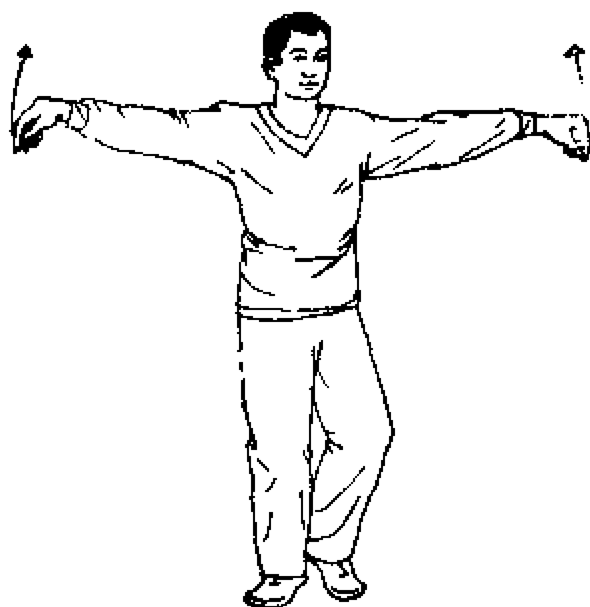
（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图91）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，两臂侧平举，两手屈腕下垂呈钩状。身正颈直，眼看前方。此为跃然欲飞的白鹤耸身势：两手为羽翅待张的膀形，轻轻举起，为展翅升空的预备动作（图92）。


图91


图92

2．动作要点：

左式 一

左腿向前迈出一步，脚平落在行进直线上，腿直而虚；

右腿进一步屈膝下沉，腿屈而实，此为鸡步（两足走在一条直线上，前虚后实，总是单腿支撑全身重量）。同时，两臂随起步时重心上升而上举与头平（不屈肘），仍然作钩手（五指并拢下垂）；随前脚落地时重心下降，手腕伸直，十指张开如翅，两臂舒展下落（不屈肘），与肩平。落步同时，脸向左转，眼看左前远方。尔后，两眼左环视，最后恢复平视（图93、94）。

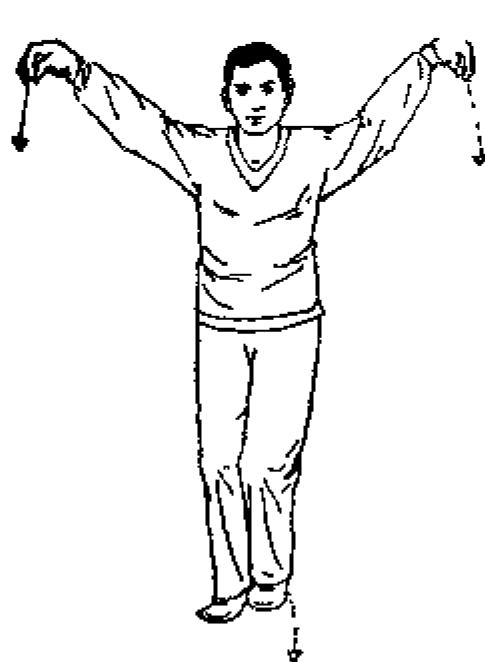


图93



图94

右式——

与左式相同，唯方向相反（图95、96）。

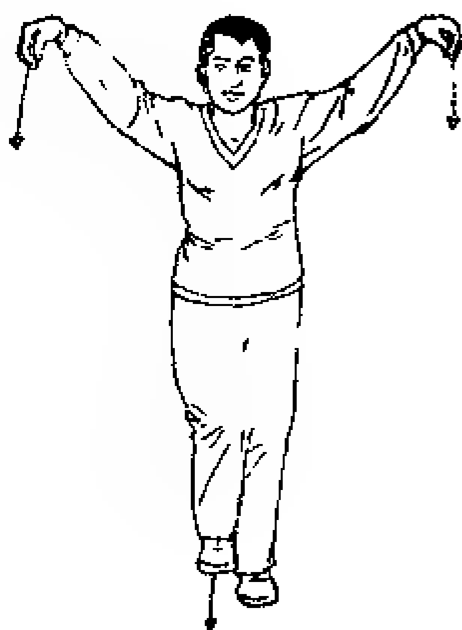
如此一左一右，反复进行。

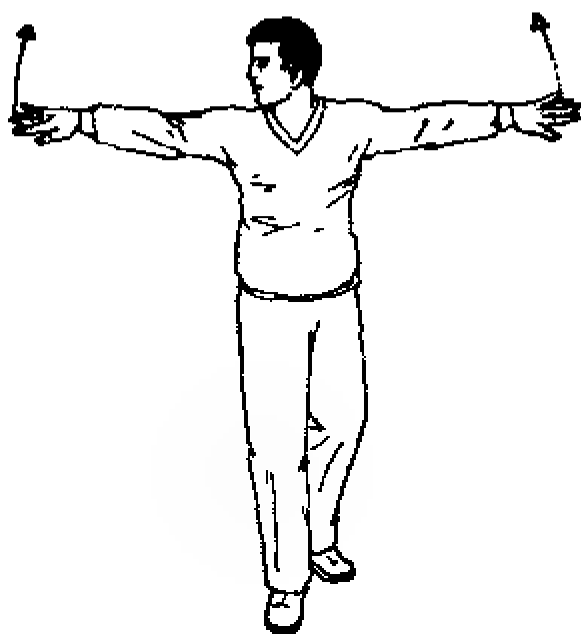
3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

(1) 上身略呈前倾，不可后仰。


图95


图96

②两臂升降肘不弯，举手不过顶，落手不过肩。
③换步时，前脚足跟先略微内转，然后变换。

第十一节　下 山 虎

（一）歌诀

猛虎下山交叉腿，
含胸拔背徐收腹，
屈膝插掌吐浊气，
按爪转头强筋骨。

（二）功法详解

1．起式：
①自然站立同上式（图97）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，左臂在左膝前自然垂伸，手掌在腿前一拳远，掌心向内，指尖向下；右臂屈肘上拔，右手掌心向前，指尖向下，靠于右胸外侧；头脸微向左转（约30度），两眼平视左前方（图98）。

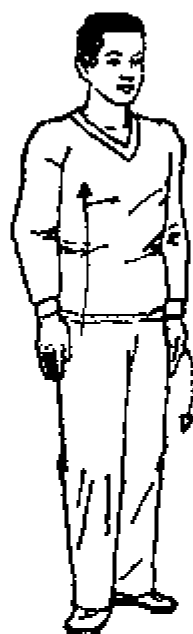


图97



图98

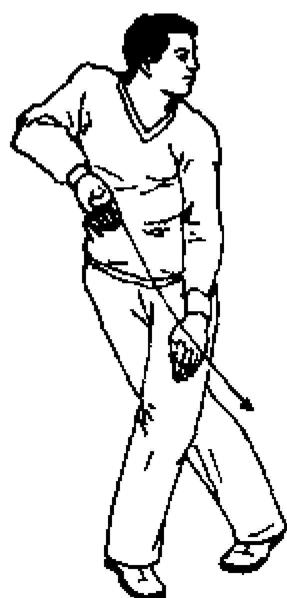
2．动作要点：

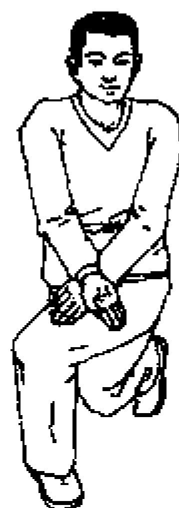
左式——

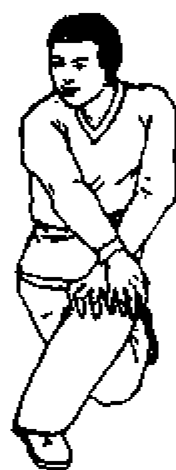
①迈左腿，向右前跨交叉步，脚尖略微外展落地放平，距右脚尖一脚远。身体重心移向左脚，右脚足跟微提变虚。同时，左掌随左膝而动，始终浮于左腿前一拳远。胸部微含，左肩略沉，右臂尽力上拔，右肩略升，将右掌提至右胸乳房处。同时头脸再向左转动60度，尽力左顾（图99）。

②右手掌背向胸腹穿掌而下，同左掌背对背交叉。同时身形下蹲成歇步（大腿相叠，右膝紧靠左小腿外侧），右掌翻转向下，两手变虎爪形，相叠于膝前方，距一拳远。头脸

自左向右慢转 180 度。两眼瞪睛强视，如猛虎搜寻捕猎目标状（图100、101）。


图99


图100


图101

右式——

①身形缓慢立起，两手变掌。

②迈右脚，向左前跨交叉步。同时，两手在小腹前分开；右手随右膝向左前方移动，左手翻掌心向前，拔臂上提。两眼平视右前方。其余动作细节皆同左式，唯方向相反（图102—104）。

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

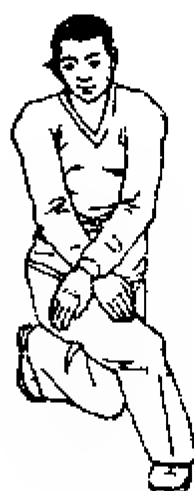
一开始迈步吸气，下蹲时呼出，此后便是起立吸气，下蹲为呼，每次变换，呼吸一次。

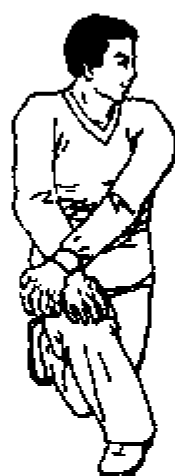
4．常见动作偏差提示：

①歇步时，上身不要向前扑。

②拔臂时，上提的手掌要掌心向前，不可向后或向左


图102


图103


图104

右，指尖要下指而不可旁指。

③穿掌时不要远离身体向前穿，而要贴身向下穿。

④两眼始终随头的方向向前平视，不要低眉垂眼向下看。

⑤两手腕交叉时，两臂要自然伸直。

第十二节　长跑鹿

（一）歌诀

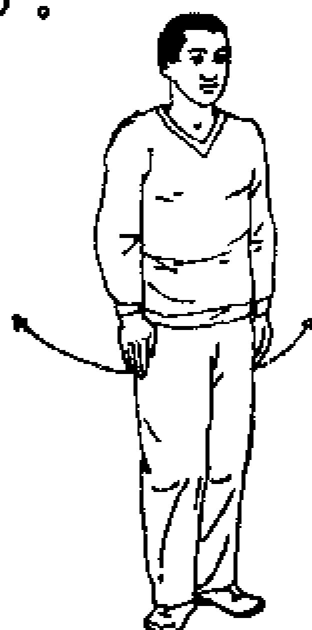
纵身飞驰箭离弦，
鹿体舒展意悠闲，
奋足翻蹄草上飞，
阴阳调和脑力添。

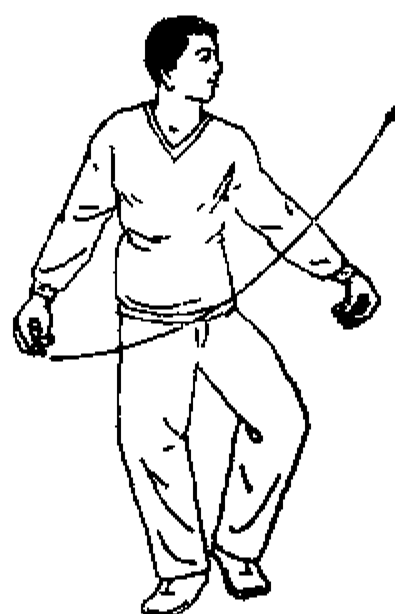
（二）功法详解

1. 起式。

①自然站立同上式（图105）。

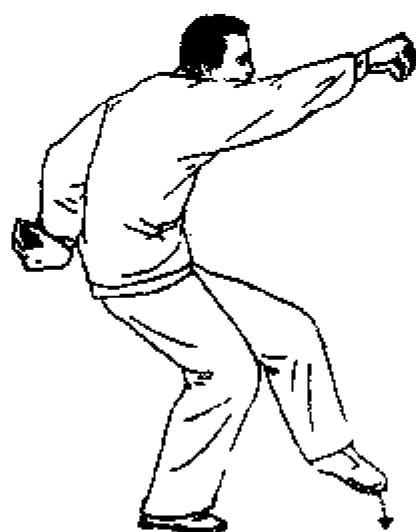
②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，左手向左前，右手向右后摆动，各为30度，两手虚捏成鹿蹄形，两掌心隔身相对。两眼平视前方（图106）。


图105


图106

2．动作要点：

左式——


图107

重心完全移到右腿，屈膝坐实；左腿屈膝向前提起，小腿和脚尖下垂，离地一拳远停住，两腿皆屈，成提脚步。同时，顶颈抻拉颈椎。右臂由下向正前方摆动，钩手屈腕，五指虚捏向下如鹿蹄，腕与头平；左臂由下向背后屈肘摆动，与前手同时钩手屈

腕　五指虚捏向上，距尾闾一拳远。身形舒展，如奔鹿腾空跃进之概。以上动作完成后，两眼向左、右斜视，后恢复向前平视（图107）。

右式——

左脚全掌落地，重心下沉坐实，右腿屈膝前提。换步同时，两手一齐摆动，交换位置；两手反向折腕，手指自然张开，掌心突出，此为翻蹄亮掌；两手摆到体侧时，同时变钩手，成鹿蹄形。其余一切动作细节皆同左式，唯方向相反（图108、109）。

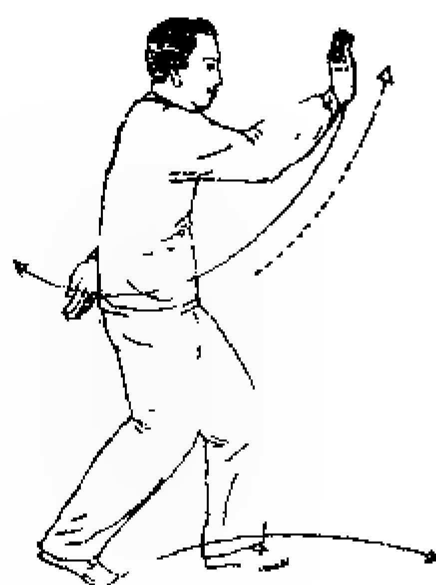


图108

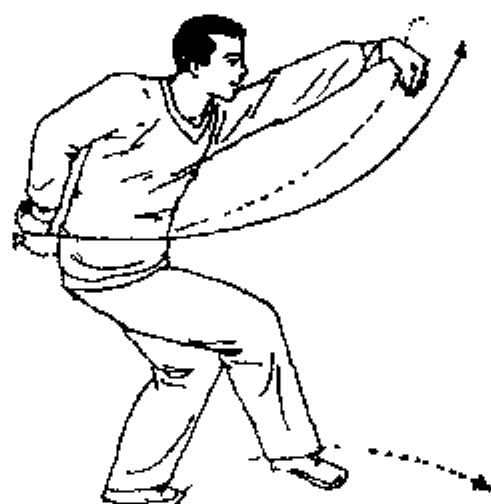


图109

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①前脚位于行进直线上，不可向左右偏移；脚尖下垂离地一拳远，不可着地，也不要抬得过高。

②前臂微微有点自然弯曲，不可过于僵直或过度弯曲。

③左右斜视时，脸不要随着转动。

④上身微驼，要敛臀。

⑤前脚落地和后腿前提要连贯，两腿动作要柔韧、有弹力。

⑥出跻时，弓背顶颈，颈椎要柔力前抻。

第十三节　望月猿

（一）歌诀

斜身撇脚上下看，
歪头侧脸频眨眼，
攻防机敏手脚快，
头项肩背病不染。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图110）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时浑身拘缩，扭脸左顾；左大臂夹紧，屈肘小臂前提，左腕自然下垂，手护左肋日月穴；右肘屈曲上擎，勾手，五指下弯，腕与肩平（图111）。

2．动作要点：

左式——

①左脚向左前迈出一步，脚尖点地，脚心向外，足尖距


图110

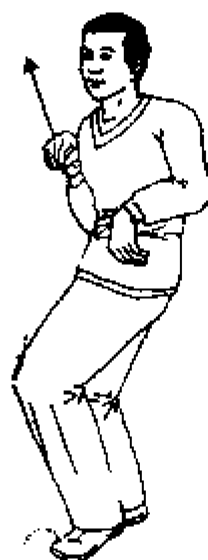

图111


图112

右脚约两脚远；膝部内收，两膝靠近；成撇脚步，为虚步。同时，身形向右方倾斜，缩脖拘身。左手护持日月穴不动，右手变掌上举，掌心向内，指尖与头平，距头一拳远，护持右太阳穴（图112）。

②歪头侧脑，双目瞅天，随即迅速点头瞅地一眼，又立刻回复平视，快速眨眼三次，目光闪动，为动视（看天看地，在武术动作中实际就是观察敌情，看对手上下拳脚有什么动向）。

右式——

首先左膝外展，足跟内转，迈左腿向前一步，左脚平落于行进直线的左侧。身形恢复正位，重心移向左脚。右脚向右前跟进一步，成撇脚步，与左脚横向相距约两脚远。同时，身形向左方倾斜，右臂屈腕垂手，经胸前落下，护右肋日月穴；左手扬起变掌，护持左太阳穴。其余动作细节皆同左式，唯方向相反（图113、114）。


图113

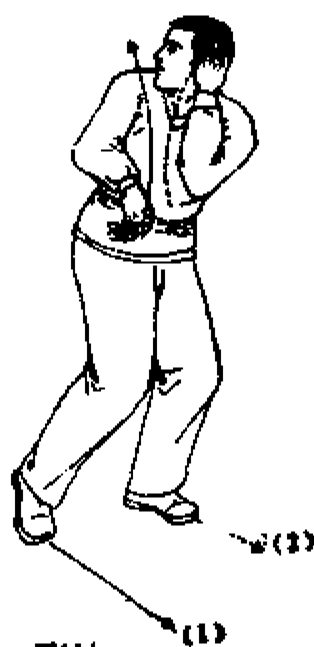


图114

如此一左一右，反复进行。

3．呼吸法则：

迈脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①护太阳穴的手，同太阳穴的距离不可超过一拳远。

②注意浑身拘缩，尤其是缩脖夹臂不可忽略。

③撇脚步外侧这只脚要立起来，脚心要外展，带动臀部扭动。

第十四节　摇臂熊

（一）歌诀

熊行无骨如豆腐，

三随诸动腿肘脸，

名医难致涌泉热，

翘脚摇臂足不寒。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图115）。

②两臂侧平举，掌心向下（图116）。

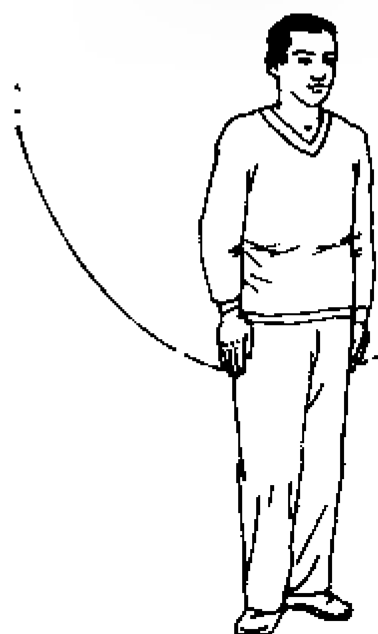


图115

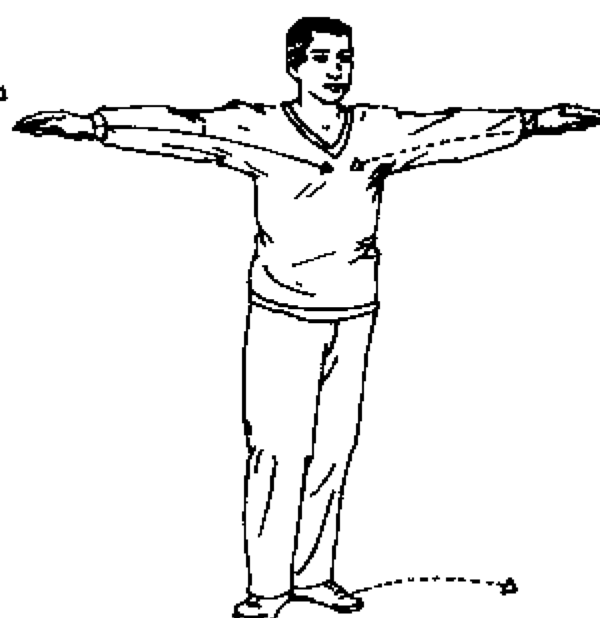


图116

③左腿向左迈出一步，两腿屈膝下沉，成马步。同时，含胸拔背，两臂屈肘垂腕与肩平，两手十指下垂在胸前相对，相距一拳远（图117）。

2．动作要点：

①身体重心移向右腿，以右脚尖支举全身，抬左腿向前移动半步。同时，头脸向左转约45度；左臂以肩为轴，肘尖由下向前上方划圆；右臂也以肩为轴肘尖由上向后下方划圆，做到腿、肘、脸动作三随（图118）。


图117


图118


图119

2 身体重心移向左腿，以左脚尖支举全身，抬右腿向前移动半步。同时，头脸向右转约90度，右臂肘尖由下向前上划圆，左臂肘尖由上向后下划圆（图119）。

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

头脸左转吸气，右转为呼，每次变换，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①始终以脚尖着地行进，不要平脚落地；要保持身形正直，不要俯身撅臀。

②脚未迈时重心先移，谓之运行；切不可先生硬迈步而后移重心。

③摇臂以肩关节为轴，由下向前上划圆圈。肘尖划圈要匀速自然，上身保持重心垂直。

④运行中不要跳动，而要平移重心，姿态浑憨沉稳，看来其形软似棉，撼去其势稳如山。

⑤运行时，双目随脸的转动左右扫视前方；"目光远递

不看地。”

⑥“半身移动半身闲”。抬腿、抬肘、转脸三项动作要同时在身体一侧进行。

第十五节　旋 飞 鹤

（一）歌诀

舒腿展翅上青天，
开胸理气眼球旋，
驱郁散闷解烦恼，
意致飘然赛天仙。

（二）功法详解

1．起式：

自然站立同上式（图120）。

2．动作要点：

左式——

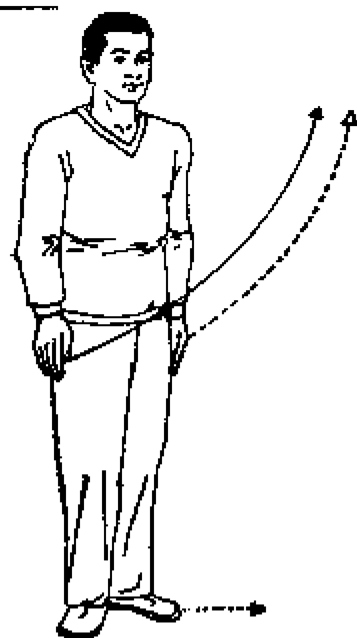


图120

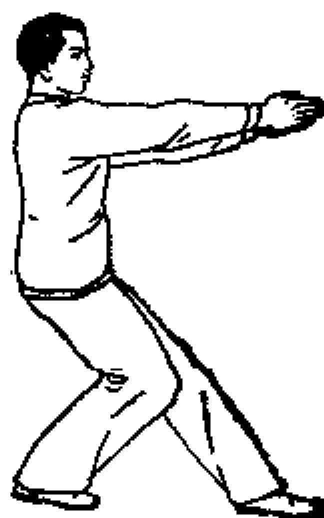


图121

①左腿向前摆出一步，直而虚；右腿屈膝下沉，曲而实。同时两臂掌心相对向前扬起，为提膀，与肩平，与肩等宽，身正颈直，目视前方（图121）。

②两手急翻掌向外，十指张开。两臂缓缓外旋向背后划弧，为展翅。两手划到背后与肩等宽时，再下降到尾闾两侧附近，十指并拢为合翅。掌心向后上方，距臀部约一拳远。在两臂外旋同时，左腿渐渐屈膝前弓，右腿渐渐伸直，重心缓缓前移。前腿弓，后腿绷，上身与后腿成一直线。然后两眼向左环视一周，回复平视正前方（图122、123）。

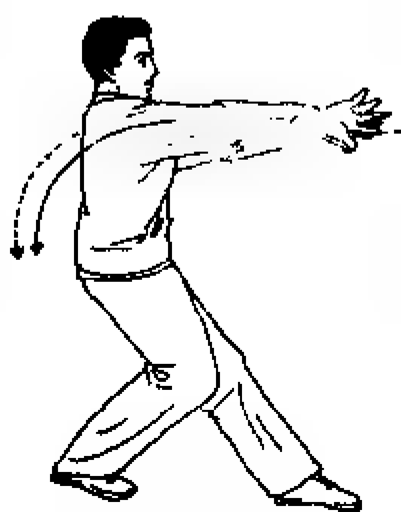


图122

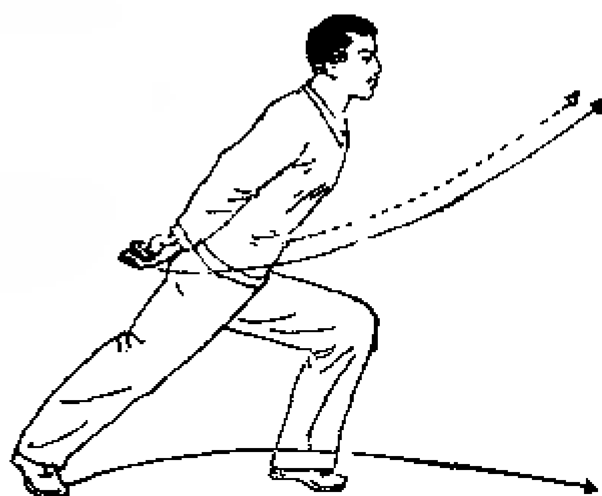


图123

右式——

动作同左式，唯方向相反（图124、125）。

3．配气法则：

出腿提膀为呼，展翅为吸，合翅闭气，每次变换，呼吸一次。呼吸要深、细、匀、长。

4．常见动作偏差提示：

①展翅时两臂保持与肩平，动作要慢而匀，不要快。

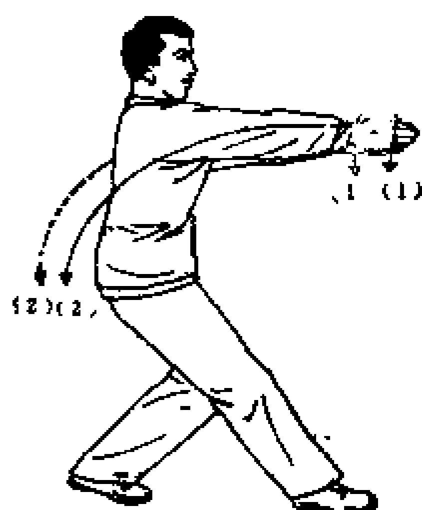


图124

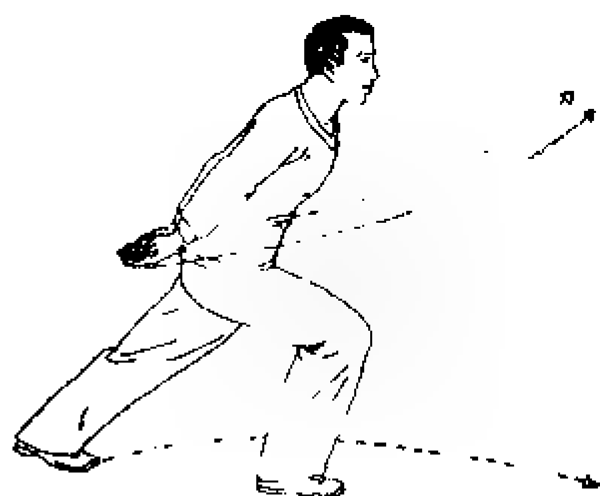


图125

②合翅时，重心尽力前移，身形前倾。

③环视时，头脑不要随着摇动。

第十六节　回　头　虎

（一）歌诀

坐步抓扑平舞爪，
瞪目转脸拟虎啸，
龇牙咧嘴清伸振，
舌尖三吐心火消。

（二）功法详解

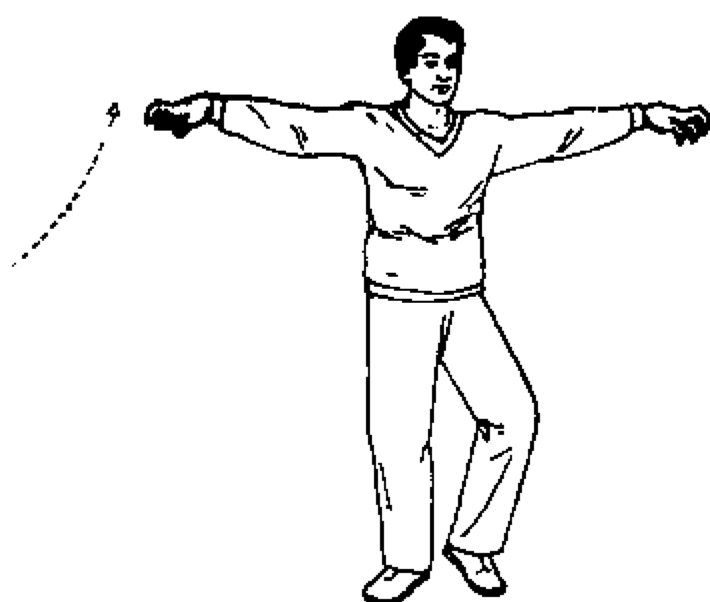
1．起式：

①自然站立同前式（图126）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，两臂侧平举，两手在举臂过程中变虎爪

形，爪心向下。两目逼视正前方（图127）。


图126


图127

2．动作要点：

左式——

左腿向正前方迈出一大步，直而虚；右腿尽量屈膝下

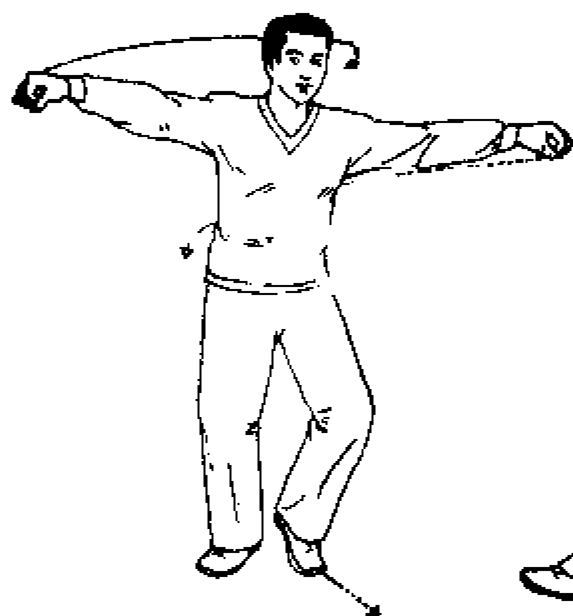

图128


图129

沉，为坐步。同时，双手变拳，右手向前，左手向后平抡；右手屈肘在额前一拳远，左手屈肘在命门穴后一拳远，两手同时变爪，前手爪心向下，后手爪心向上。头脸尽力向左转动，龇牙咧嘴，呈猛虎发威式，接着张口迅速吐舌三次（图128、129）。

右式——

换步时先握拳，前足跟略微内转，然后上右腿迈坐步，同时平抡交换手位。动作细节同左式，唯方向相反（图130、131）。

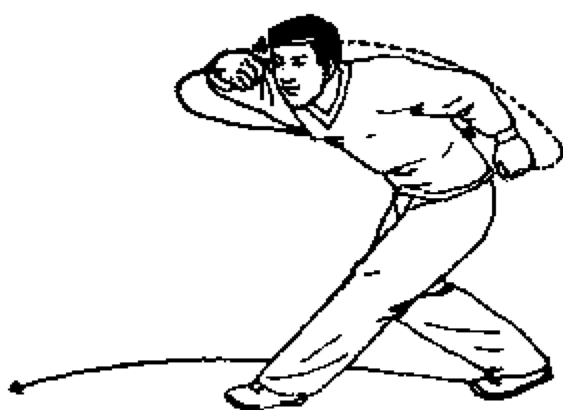


图130

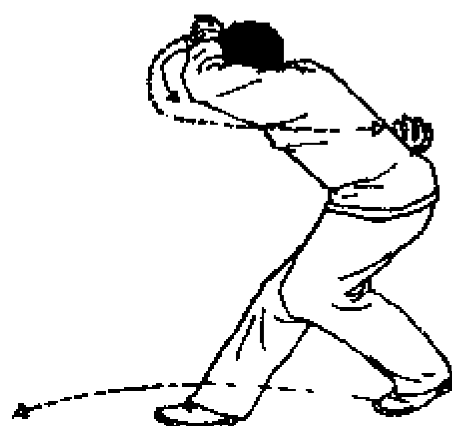


图131

3．配气法则：

抬脚吸气，落脚为呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①上身前扑，但不要向两侧歪斜。

②“回头”动作，达到旁扭脸即可，忌低头看地。

③抡臂时两手划的弧线要与地面平行。

第十七节　伸脚鹿

（一）歌诀

跨步穿掌气长出，
梗脖后坐须开裆，
三拍足背一横掌，
强精补肾健膀胱。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图132）。

②身体重心移向右脚，左脚足跟提起成虚步，右腿屈膝下沉变实。同时，抬左手屈腕横于小腹前，掌心向上，与腹相接；右手沿胸前右侧屈肘向上提起，指尖下垂，提至右肩



图132

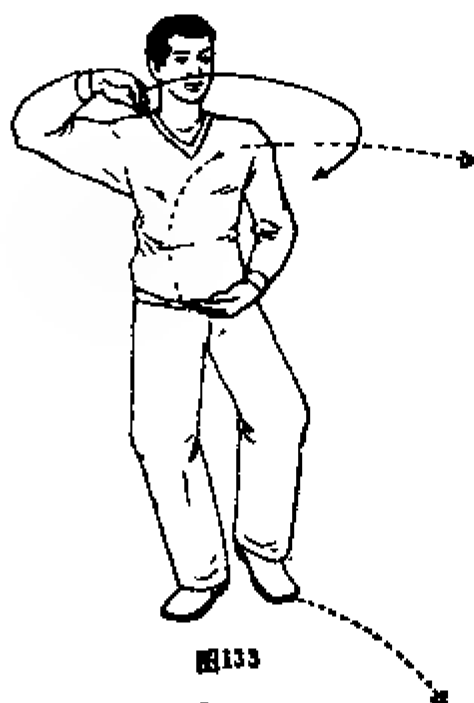


图133

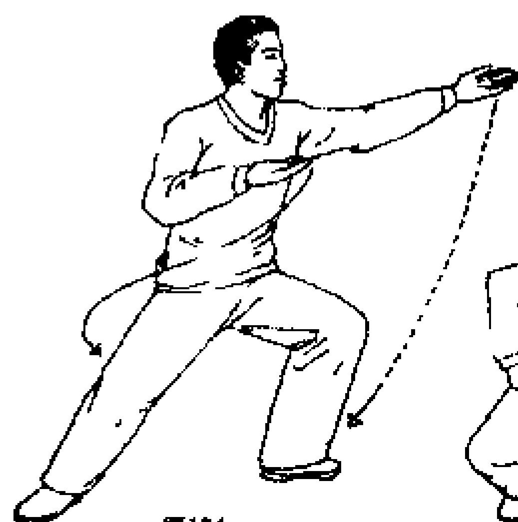
上方，勾手成鹿蹄形，指尖向下对肩头。两眼平视前方（图133）。

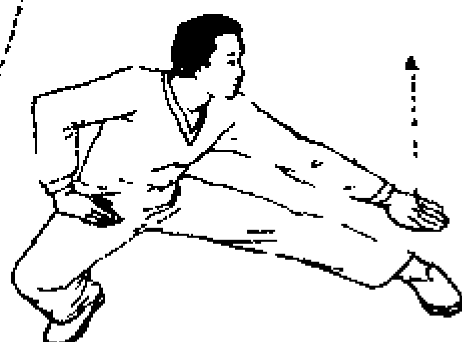
2．动作要点：

左式——

①左脚向前迈出一大步，重心跟进，左腿屈膝下沉成弓步。同时，向前伸出右手，变阳掌（掌心向上）在体前向怀中划弧，向后屈肘把右掌撤回右胸；左手掌心向上，上提到左胸，五指向前转，贴右手掌面上方向前穿掌，手臂尽量伸直前探。两眼平视前方（图134）。

②两手同时翻掌向下，重心后移，前腿变直膝贴近地面，后腿尽量屈膝下蹲成后坐步。同时，身形前扑，梗脖平视前方；左臂微向下降，左手探向左脚脚背；右臂向后拉，右掌心距右大腿一拳远，五指向前（图135）。


图134


图135

③左手五指轻拍左脚背三下，然后左手扬起与肩平，肘自然微屈，反向折腕，掌心向前突出，五指向右。两眼先向左侧，接着向右侧斜视，随后回复向前平视（图136）。

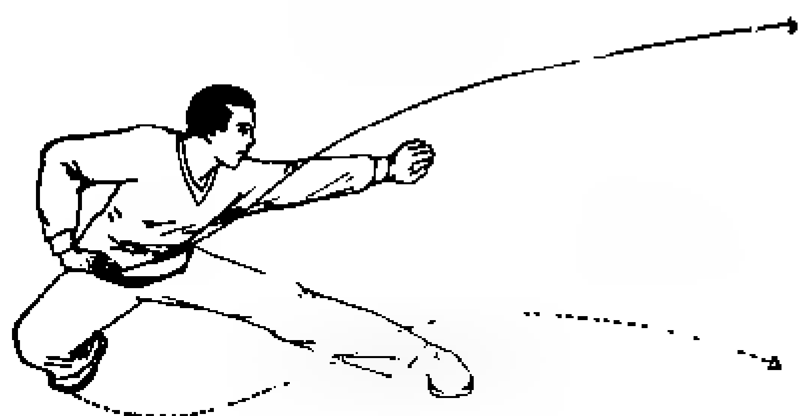


图136

右式——

换步时，左手先翻掌，然后起身，重心前移，前迈右腿。同时，两手翻掌向上，与左式反向划弧穿掌。其余动作细节皆同左式，唯方向相反（图137—139）。

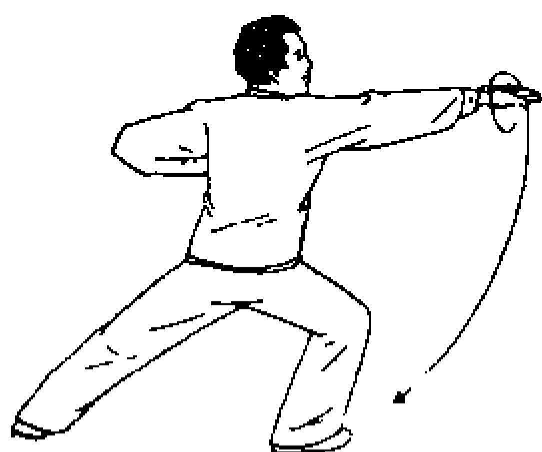


图137

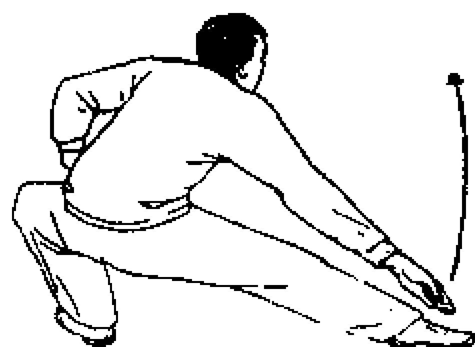


图138

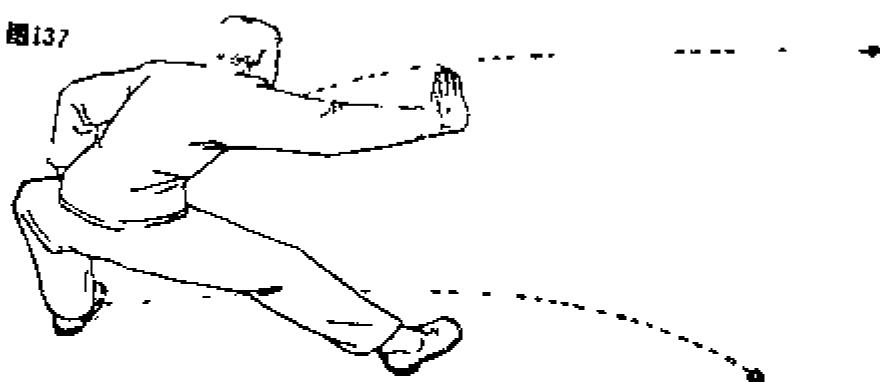


图139

如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

迈步出手为呼，重心后撤为吸，横掌斜视闭气，每次变换，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①步伐要大，重心要低："前腿不怕长，后腿不怕矮。"

②不论动作如何变化，始终要脸向正前："目光远递不看地。"

③身形后坐时，要用力梗脖——前脖要抻，后脖要缩，达到脖筋颤动为标准。

④折腕横掌斜视时，仍要保持身形后坐低重心，不要起立；横掌与肩平，不可过高或过低。

⑤迈步要随重心动，全身运行脚步轻。

第十八节　献果猿

（一）歌诀

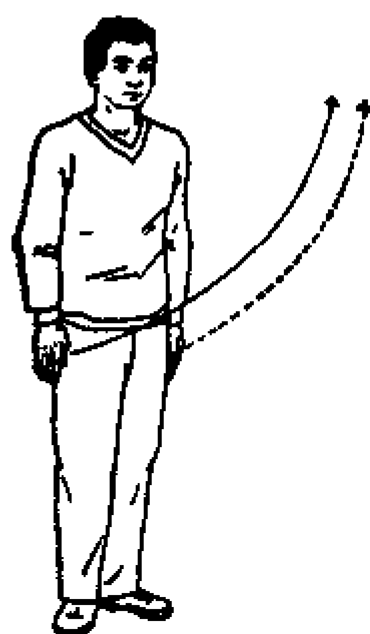
弧步侧滑身拘蜷，
端盘单递与眉平，
腋来腋去双旋手，
缩脖闪目健神经。

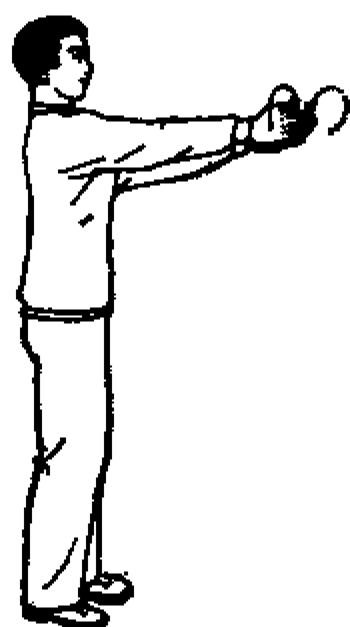
（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图140）。

②两臂向前扬起与肩平，掌心相对，与肩等宽（图141）。

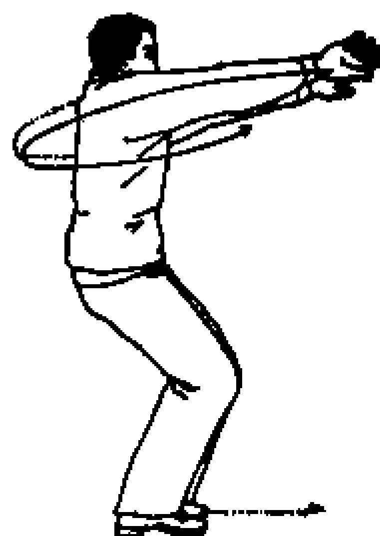

图140


图141

2. 动作要点：

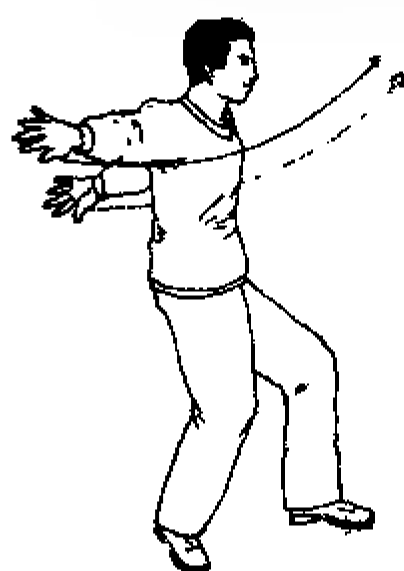
左式——

①屈膝蹲身，缩脖弓背，两掌外翻，十指张开（图142）。


图142

②左腿屈膝向左前方迈滑冰步——脚贴近地面外向划弧迈出，同时身形左转30度，重心跟进。左脚落地站稳后，右脚立时跟进，双腿、双脚并拢，屈膝弓背，身向左前，两眼平视前方。同时，两臂侧向分开外旋向背后划弧，两手至背后时，拢指转腕，勾手向上；然后两手自两腋下向

前掏出，并拧变掌，掌心向上，朝前上方伸出，肘微屈，掌面与眉平，掌距鼻尖约一尺远，掌面要平，成端盘献果式。然后迅速眨眼一下，目光闪动，为动视（图143—145）。


图143

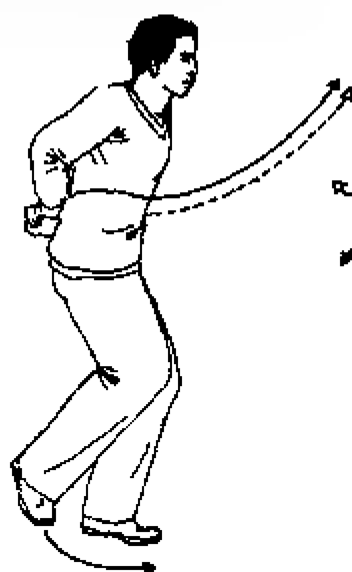

图144


图145

右式——

向右前迈滑冰步，先迈右脚，左脚跟进，身形右转60度。同时两肘紧贴两肋后撤，两手回收到胸前时五指捏拢，自腋下向后掏出，两手虎口转内向相对，指尖向上，直臂后伸。接着两臂横开，向前划弧，两手虎口转向上，指尖对接于眉前一尺远的正前方，成单递献果式。这时，身向右前，屈膝弓背缩脖（图146—149）。

3．配气法则：

旋臂为吸，两手在面前合拢时呼，每进一步，呼吸一次。

4．常见动作偏差提示：

①弓背缩脖，屈膝前进，整个上身不能向前倾俯，更不

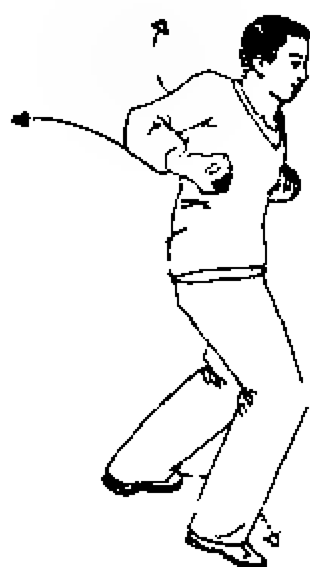


图146



图147

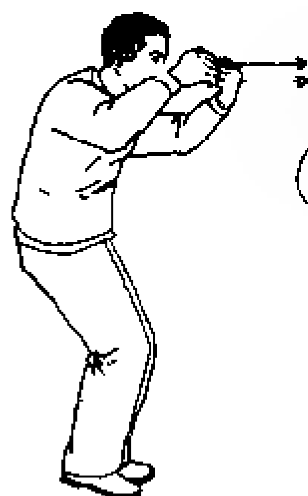


图148

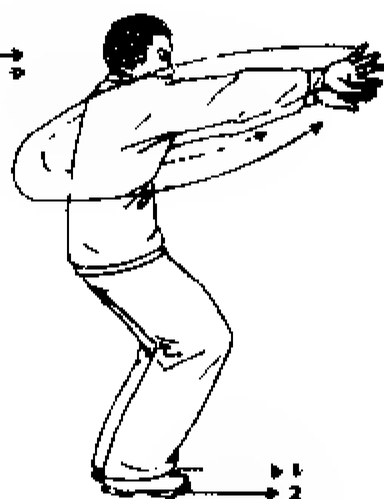


图149

要弯腰撅臀。

2.两臂内旋外旋时，运行平面要同地面平行。

3.手脚动作要协调一致。

4.单递时两手虎口向上，指尖相接，不可虎口相对或向内。

第十九节　晃背熊

（一）歌诀

立肘夹臂颈微缩，
两步一晃马步行，
弯腰屈肋背脊健，
治疗风寒强神经。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图150）。

②两臂侧平举，掌心向下（图151）。

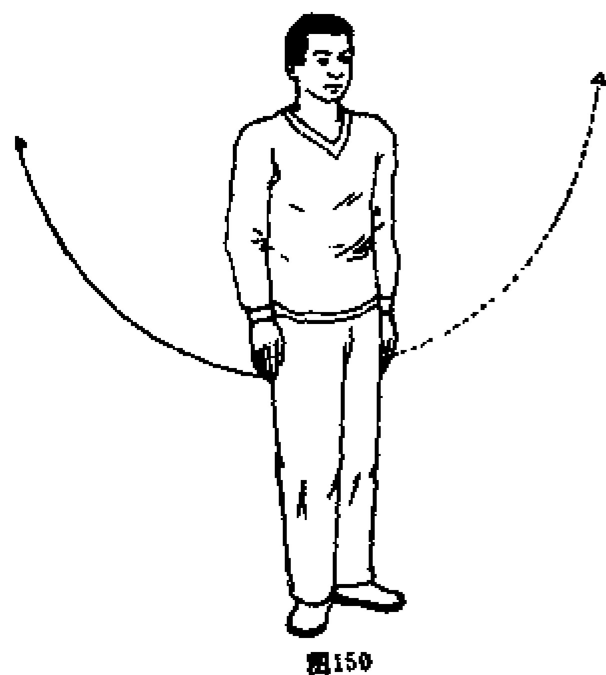


图150

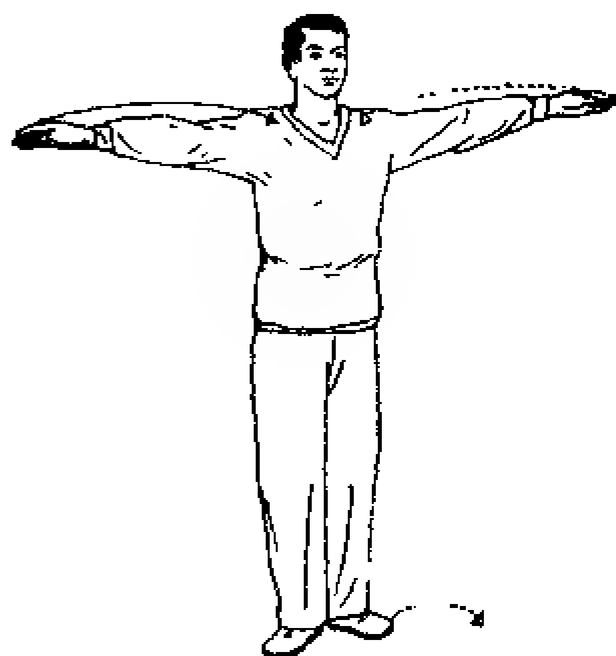


图151

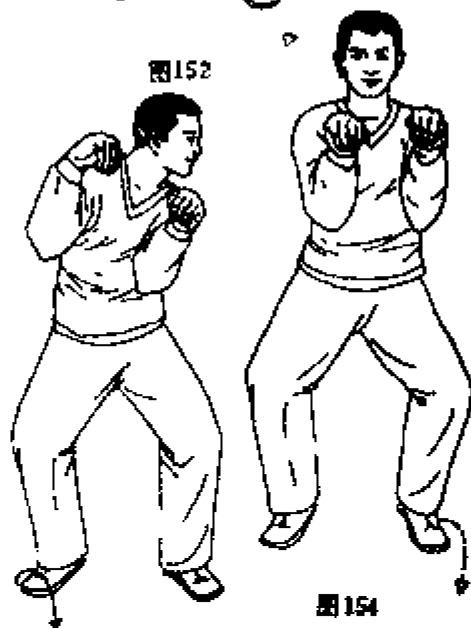
③左脚向左侧迈出一步，两腿屈膝蹲身成马步。同时夹臂屈肘，由前胸两侧紧压胸肋，小臂向上，屈腕，指尖向下，成熊掌形，腕与肩平，略微弓身，缩脖沉颈，两眼平视前方（图152）。


图152

2．动作要点：

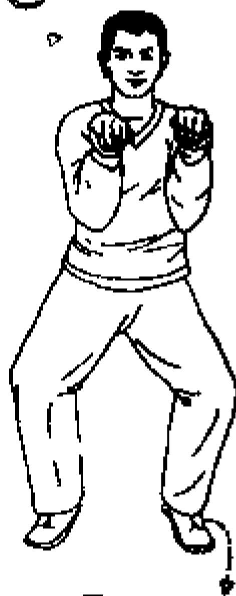
左式 —

身体重心先移向右腿，左腿向左前方移运一小步。同时，身体重心悠向左脚，以腰部为支点，上身向左侧倾倒晃背，弯腰屈肋。此为左晃（图153）。


图153

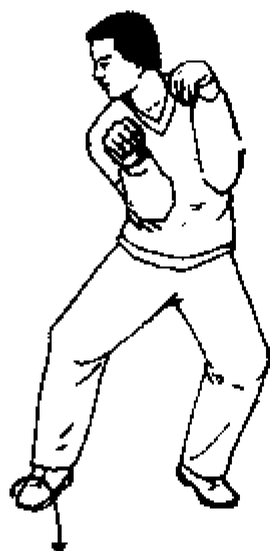
过渡式——

右腿顺势向右前移运一小步，身体重心再向右悠动。右脚落地时，左晃的上身回正。此为垫步（图154）。


图154

右式 —

垫步略停片刻，左腿再顺势向左前方移运一小步，重心再向左悠动。当左脚落地时，以腰部为支点，上身向右侧倾倒晃背，弯腰屈肋。此为右晃（图155）。


图155

如此垫一步晃背一次，一左

一右，反复进行。

3．配气法则：

“中间取气，晃背是呼”。即落左脚晃背为呼，落右脚垫步（身回正时）为吸。每次晃背，呼吸一次，行进两步（左晃右垫）。

4．常见动作偏差提示：

①两大臂要紧压前胸两侧，晃背时左右横向弯腰，胸向正前，而不要转身、向前哈腰或朝后撅臀。即“挤肝夹肺，弯腰屈肋”。

②晃背动作要协调，左晃右晃要分明，一步搞错，节奏全乱。

③全身松静自然，意随重心而动，此为“骨节松动软如棉，意随形迁内气旋”。功夫深者，会有内气充溢全身，形动意守，气感腾然而生，涌流似泉。

④晃背时头随身动，不要低头：“目光远递不看地。”

第二十节　翔飞鹤

（一）歌诀

展翅平衡万里翔，
舒足伸颈最刚强，
环转两眼视野阔，
坚固脏腑心境良。

（二）功法详解

1．起式：

①自然站立同上式（图156）。

②两臂侧平举，掌心向下（图157）。

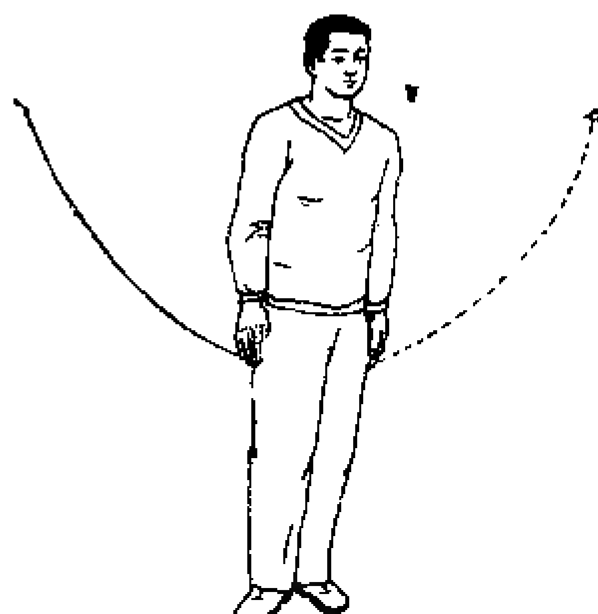


图156

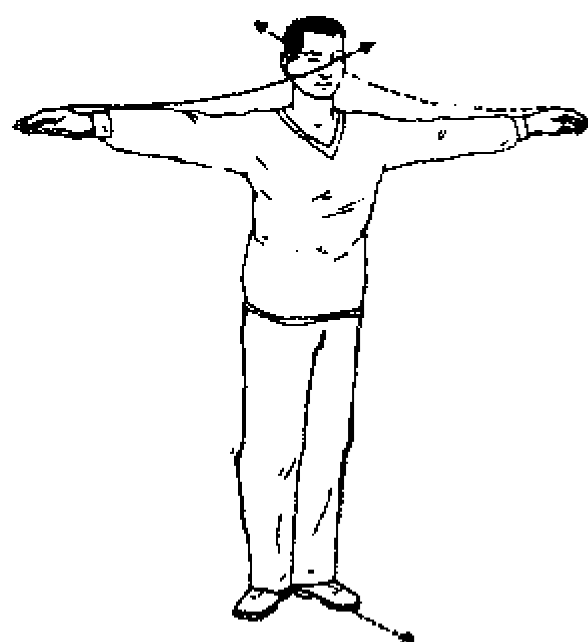


图157

2．动作要点：

左式——

①抬左腿向前迈出一步，将脚落在行进直线上，左腿直而虚；右腿屈膝下沉，曲而实。同时，两手转掌屈肘移向面前，左手在内，右手在外，两腕十字交叉于面前一拳远之处，指尖略高于头（图158）。

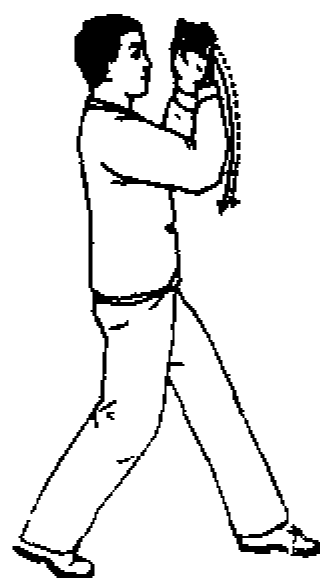


图158

②右腿缓慢蹬直，足跟提起，将身体重心又准又稳地送向前腿，左腿承受全身重量。两手

缓慢下垂，到胸前两手分开，十指张开，两臂向体侧扬起，与肩平，掌心向下，为展翅；沉腰挺胸，伸颈抬头，脊柱略呈反弓形。同时，稳牢左脚重心，将右腿屈膝向后抬起，脚心向上伸出，成十字平衡式。然后，双眼向左环视一周，再回复向前平视（图159、160）。

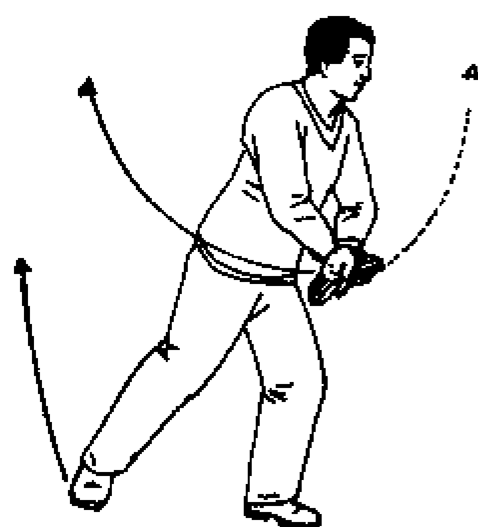


图159

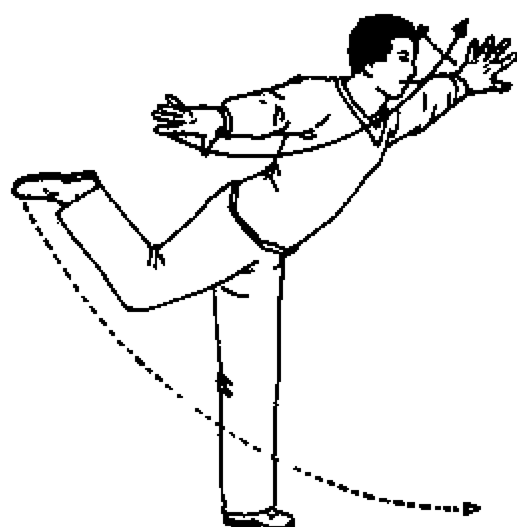


图160

右式——

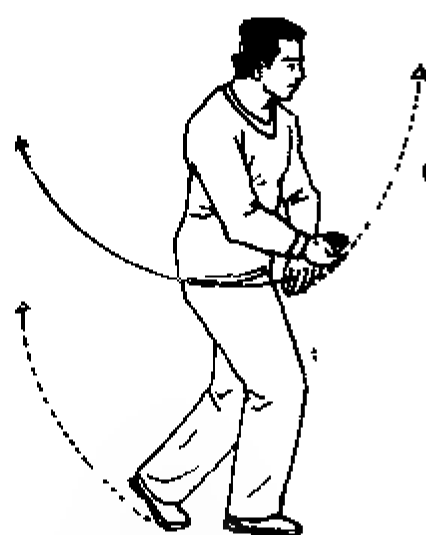
两手五指并拢变"膀"，两臂下落，为合翅。右腿下落并向前迈出，上身直起。两手转掌屈肘，右手在内，左手在外，于面前十字交叉。其余动作细节同左式，唯方向相反（图161—163）。

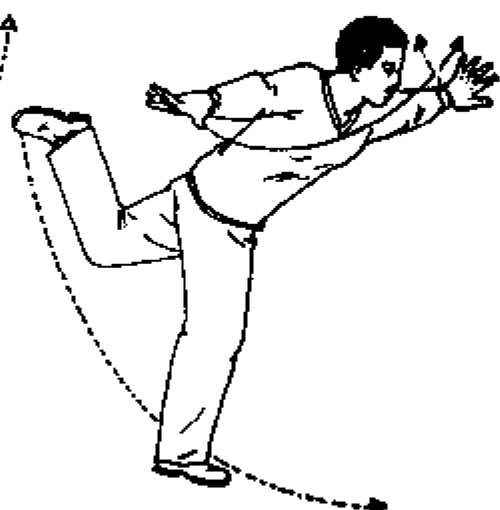
如此一左一右，反复进行。

3．配气法则：

合翅为呼，展翅是吸，环视时闭气。每次变换，呼吸一次。要做到气息深、细、匀、长。


图161


图162


图163

4．常见动作偏差提示：

①动作要舒展大方，圆转轻盈，周身协调一致，切不可使僵劲与偏劲。

②眼睛环视时不要转头。

③意念要超尘脱俗，世外翱翔："顶罡风抗巨浪，后脚心向上，抻五腑吊六脏，逍遥神游九重之上。"

五　五禽戏整理活动
——仙鹤抖羽


图164

做完全套五禽戏行功，需要做一次过渡功再接两次整理动作，以收束运动状态，解除疲劳，使整个身体恢复常态。

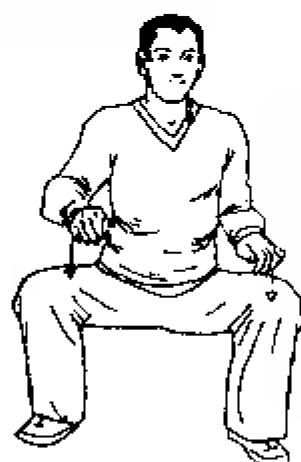
功法如下：

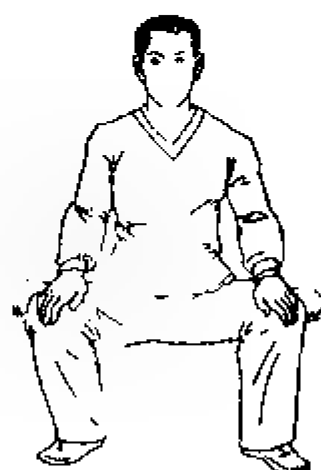
1．起式：

自然站立（图164）。

2．动作要点：

⑴双足跃起，分腿落地，身形下蹲成马步（图165）。


图165


图166

②两手连续做五个拍打动作：

〔金〕两手随身形下蹲的惯性，分别拍打两膝盖近处的大腿正面一下（图166）。

〔木〕接着分别拍打大腿外侧一下（图167、168）。

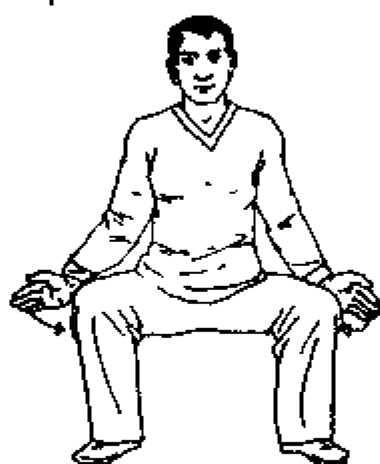


图167

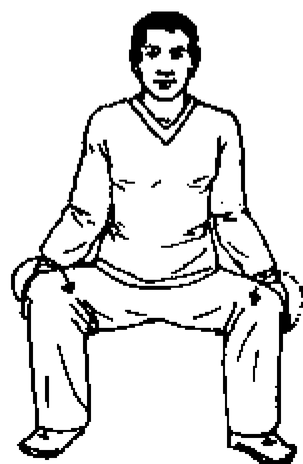


图168

〔水〕再次拍打大腿正面一下（图169）。

〔火〕两手举起在额前上方拍掌一下（图170）。

〔土〕两手放下，第三次拍打大腿正面，两手五指分开，扶住膝头上方（图171）。

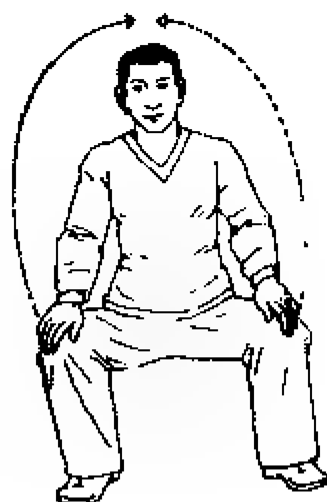


图169

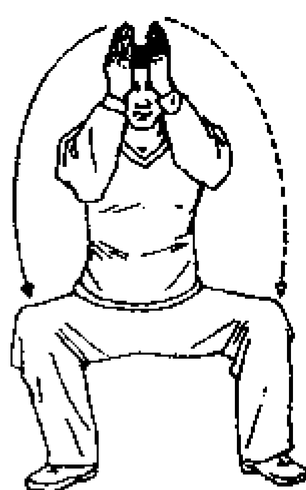


图170



图171

③全身关节放松。左肘向后、右肘向前转动，然后迅速向相反方向猛甩，牵动肩膀抖动，引起全身振颤，如仙鹤抖擞毛，如图171。

3．收式：

①接上式，垂手起立，收回左脚自然站立（图172）。

②夹臂屈肘，将两手提至胸前，指尖向上，手背相对。同时呼气（图173）。

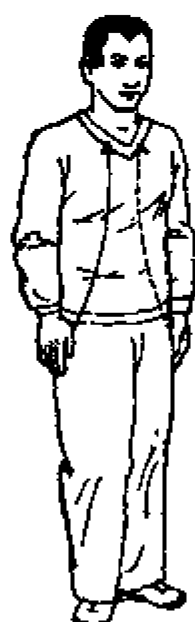


图172

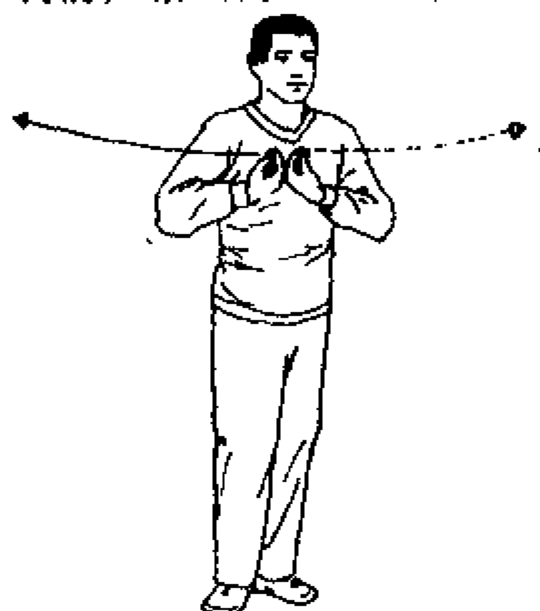


图173

③两手转腕，指尖沿两肋向下向外划弧，两臂向两侧平举，掌心向下（图174）。

④翻掌向上，两臂上举（同时吸气）至头顶上方，与肩等宽。同时举踵（图175、176）。

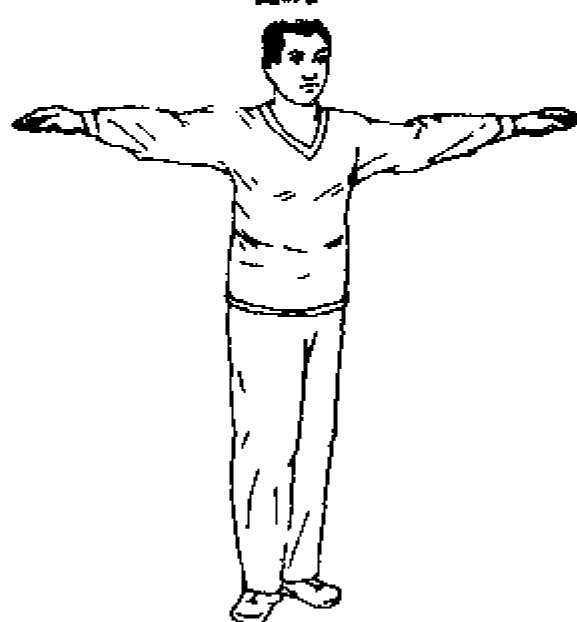
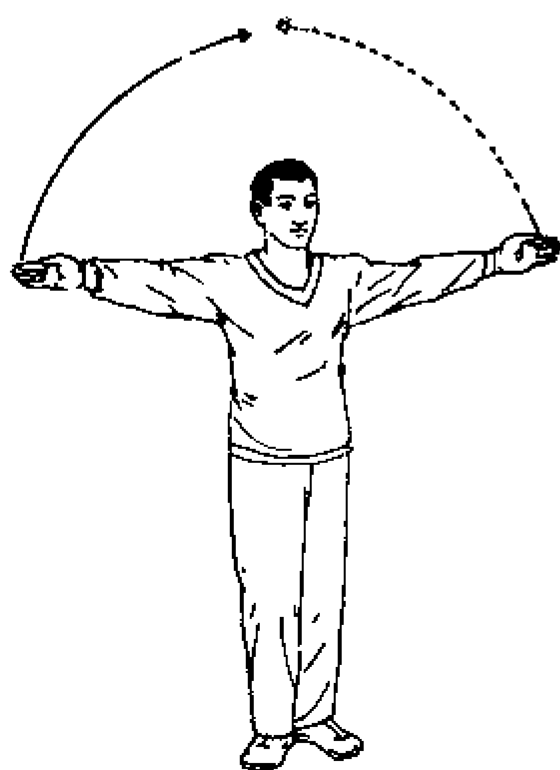
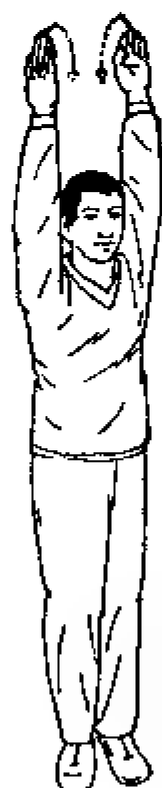
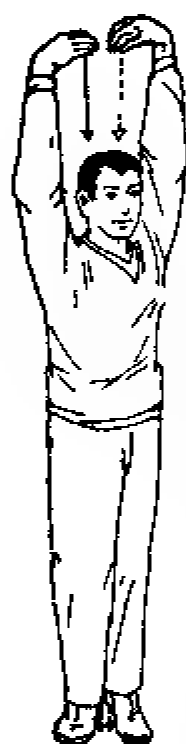
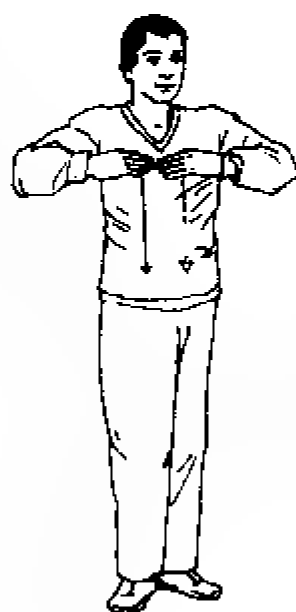


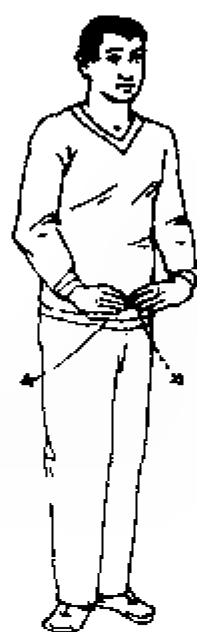
图174

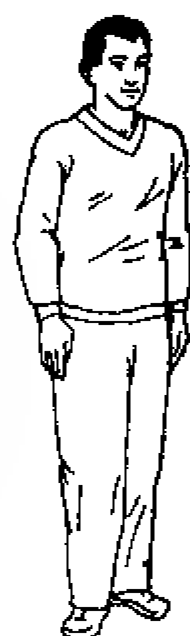

图175


图176


图177


图178


图179


图180

⑤向内屈腕，两手指尖相接，屈肘下按，将气贯顶。配合呼气，意念引导内气，随两手的下行下贯丹田。同时两足跟轻轻落地。当两手按到小腹前时，左右分开，回复自然站立姿势（图177—180）。

整理动作要反复做两次。第二次抖动比第一次多2—3次。

4．注意事项：

①分腿时不要往高跳，两脚要紧贴地面急速向两侧分开，距离略宽于肩。手扶双膝时，身形要正直，略微含胸，两肘外展，带动肩膀一起抖动。

②不要俯身撅臀，抖动时上身也不要向两边歪斜。

六　五禽急行术

五禽急行术，包括急行虎、急行鹿、急行猿、急行熊、急行鹤，共五节。急行术由于具有独特风格，加上强度高，运动量大，它与前述五禽戏二十节不同，而成为独立体系。做完二十节五禽戏，对一般人来说，运动量已经足够。由于时间等条件，不能做那二十节的，单独做这套急行术，也可达到运动目的，收到锻炼效果。

第一节　急　行　虎

歌诀

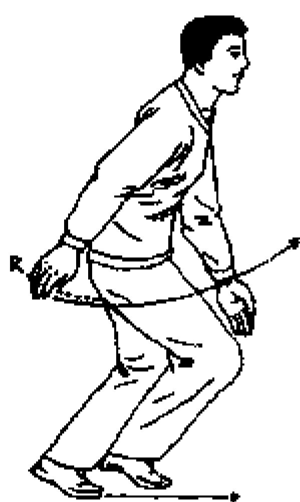
虎行有风，目光炯炯，
翻掌亮爪，神态威猛。

起式——自然站立。左足跟提起，左腿弯曲变虚；右腿下沉为实。两手自然下垂，左臂向前、右臂向后摆出30度。

动式——以两脚尖着地急碎跑步。上身拘紧，两臂和两手伸直，前后摆动（向前60度，向后30度）。

在一定的场地上，跑到头就要掉头回转。第一次向后转时，右手抬臂屈肘伸向脸前，掌心向脸，然后急翻掌向外（翻掌亮爪）；左手翻掌使掌心向后，配合右手动作向后扒

两下，起到转身时舵的作用；左转身 180度，回复原来跑步姿势。第二次向后转时，把左手伸向脸前，其余动作同前，唯方向相反，身向右转180度。一左一右交替转身，来回跑动（图181—184）。


图181

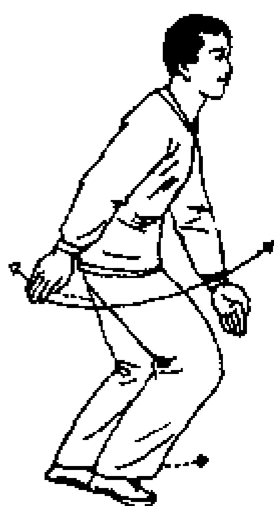

图182


图183


图184

第二节 急 行 鹿

歌诀

鹿喜长跑，又善弹跳，
翻蹄亮掌，舒展活跃。

起式——左足跟提起，左腿弯曲变虚；右腿下沉为实，身形下沉。两手虚捏成鹿蹄；左臂向前提起，与肩平，掌心向下；右臂向后30度，掌心向上。

动式——用脚尖跑步，身向前倾，两足后蹬，两手交替翻蹄亮掌，前后摆动，手在前时与肩平，在背后时成30度。掉头转身也是左右交替进行（图185—188）。

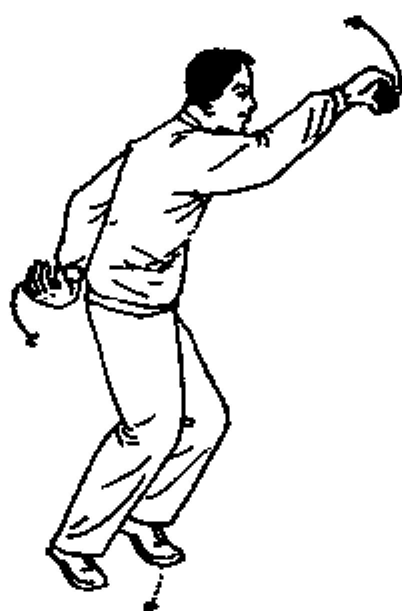


图185

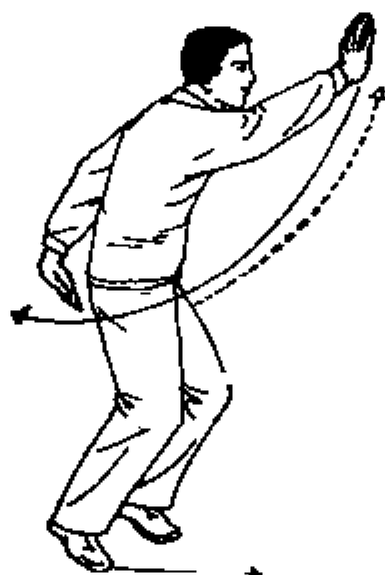


图186

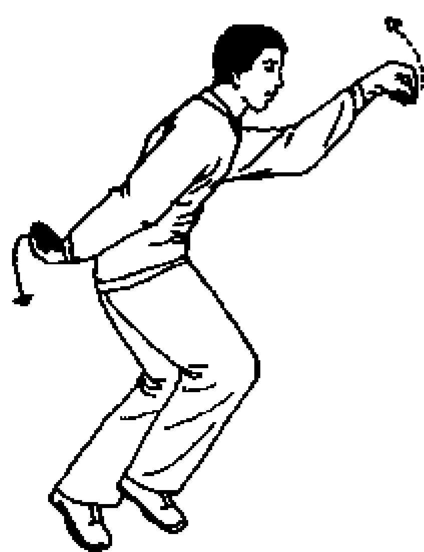


图187



图188

第三节　急　行　猿

歌诀

猿性好动，群居山中，

攀枝弄树，肢体轻灵。

起式——两腿屈膝，身形下沉，缩脖弓背。两臂向上屈肘，两小臂垂直，两手在面前约一拳远，两掌心相对，如抱球。

动式——两腿弯曲，足跟提起，用脚尖跑小碎步，两手同时左右晃动。上身拘缩，目光闪动。转身也是向左一次，向右一次，交替进行（图189、190）。

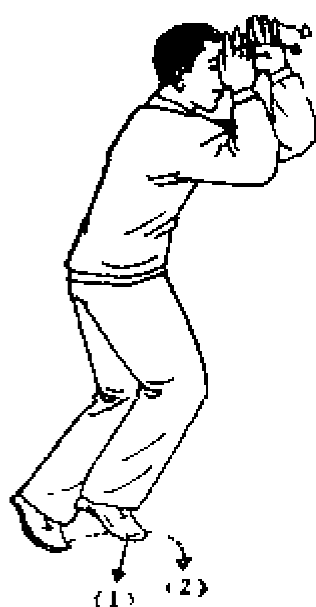


图189

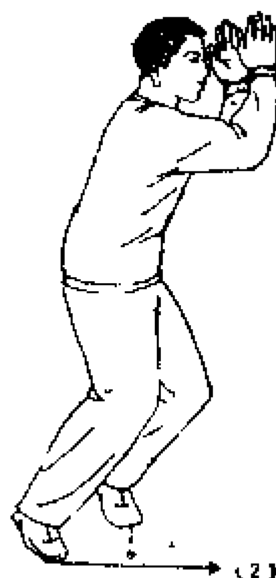


图190

第四节　急　行　熊

歌诀

形体重滞，性情顽强，
行动笨拙，外柔内刚。

起式——两臂侧平举。脚横开，下蹲成马步。屈肘，两手在胸前相对，内腕下垂如熊掌，形同摇臂熊。

动式——两脚足跟提起，脚尖着地，一边摇臂，一边马步走跑。左顾右盼。掉头也是左转一次，右转一次，反复进行（图191、192）。

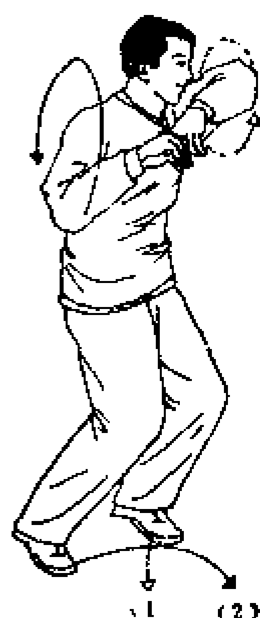


图191



图192

第五节 急 行 鹤

歌诀

行于高空，水陆为家，

狂风巨浪，毫无惧怕，

起式——左足跟提起，左腿屈曲变虚；右腿弯曲下沉为实。两臂下垂，两腕反曲，十指自然分开，指尖向前，手掌下按。

动式——小碎步，脚尖着地，跑步前进，两脚落在一条直线上。两大臂夹紧，两小臂左右摆动，两手横划弧。掉头

回身也是向左转一次，向右转一次，交替进行（图 193、194）。



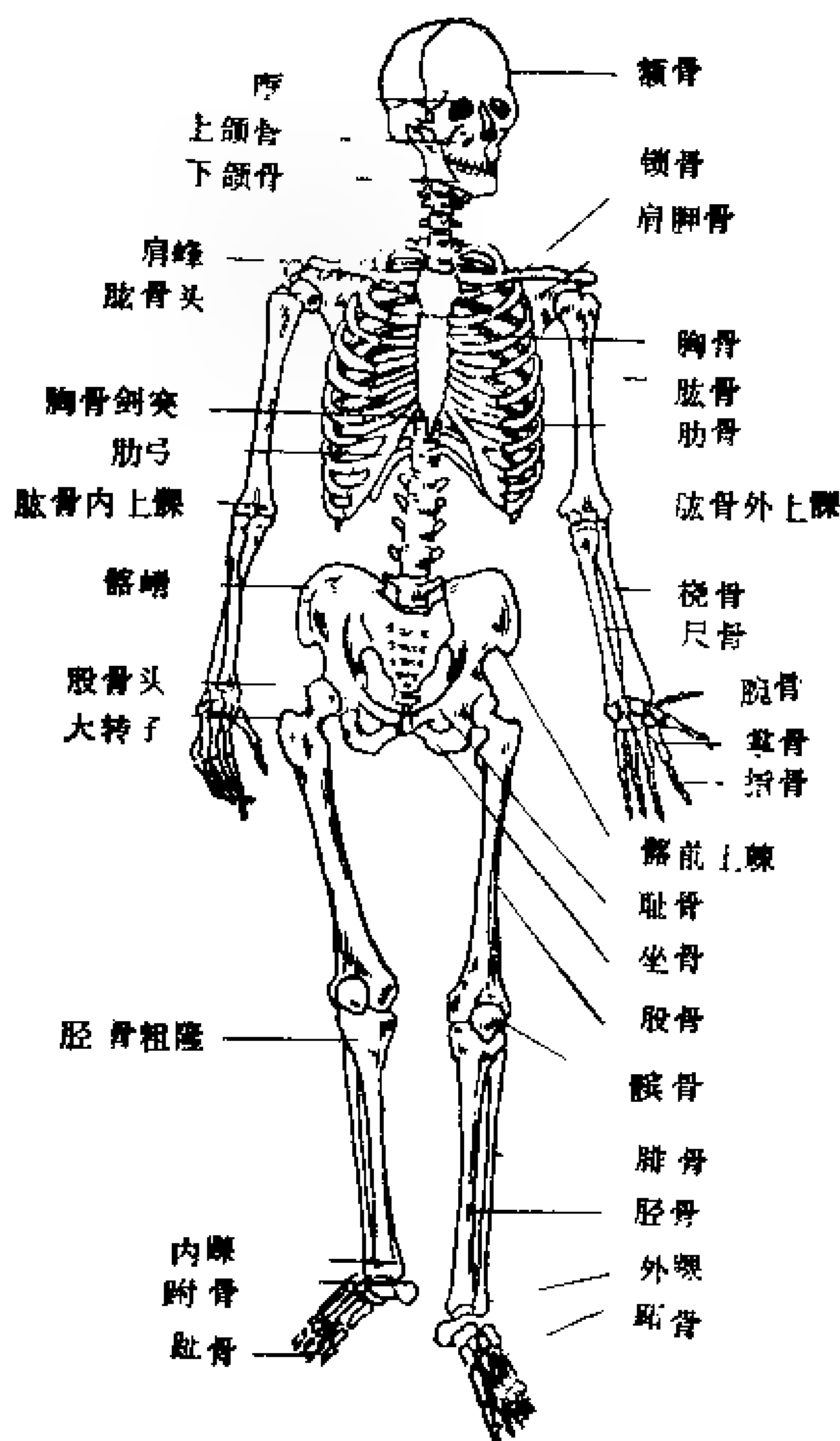
图193



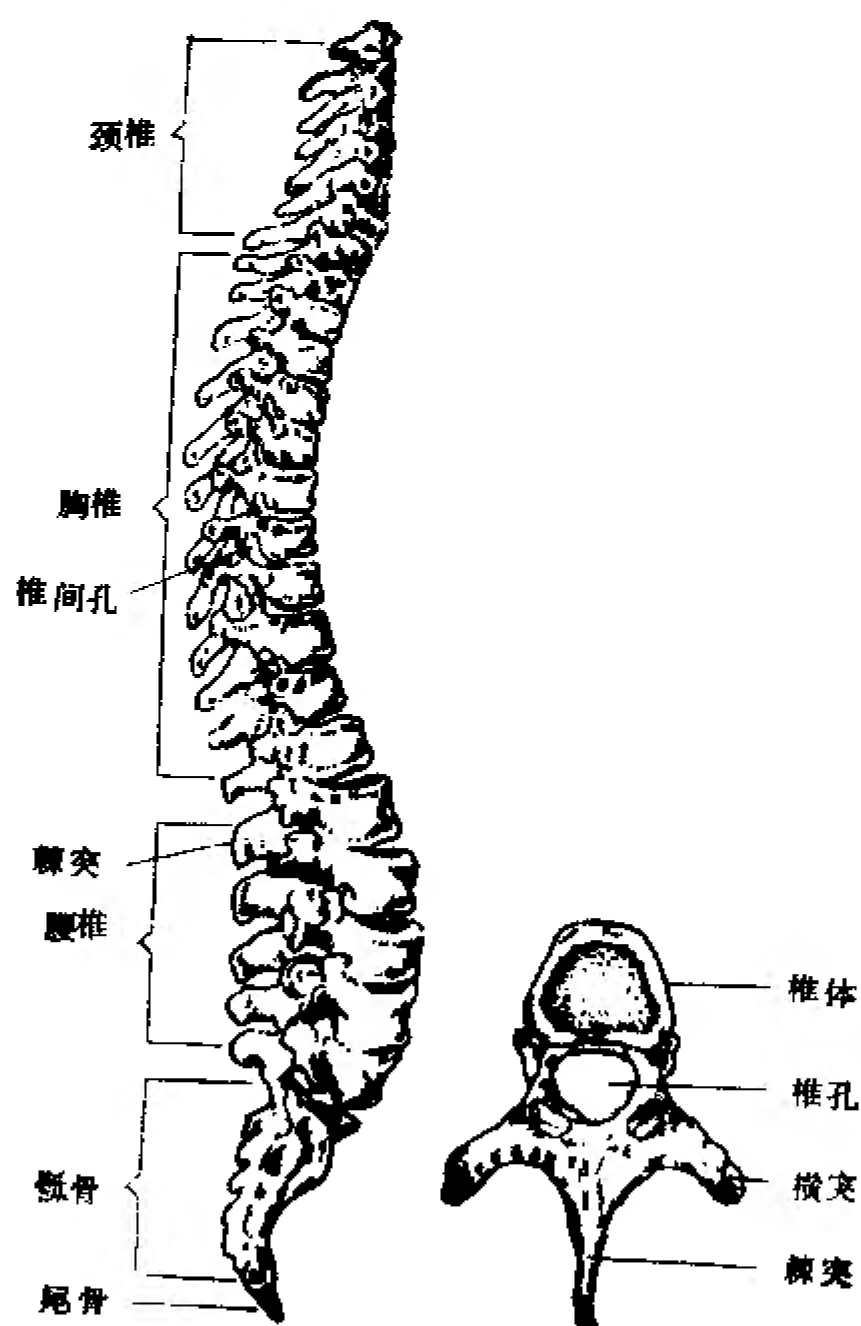
图194

附表：五禽与五行属性关系归类表

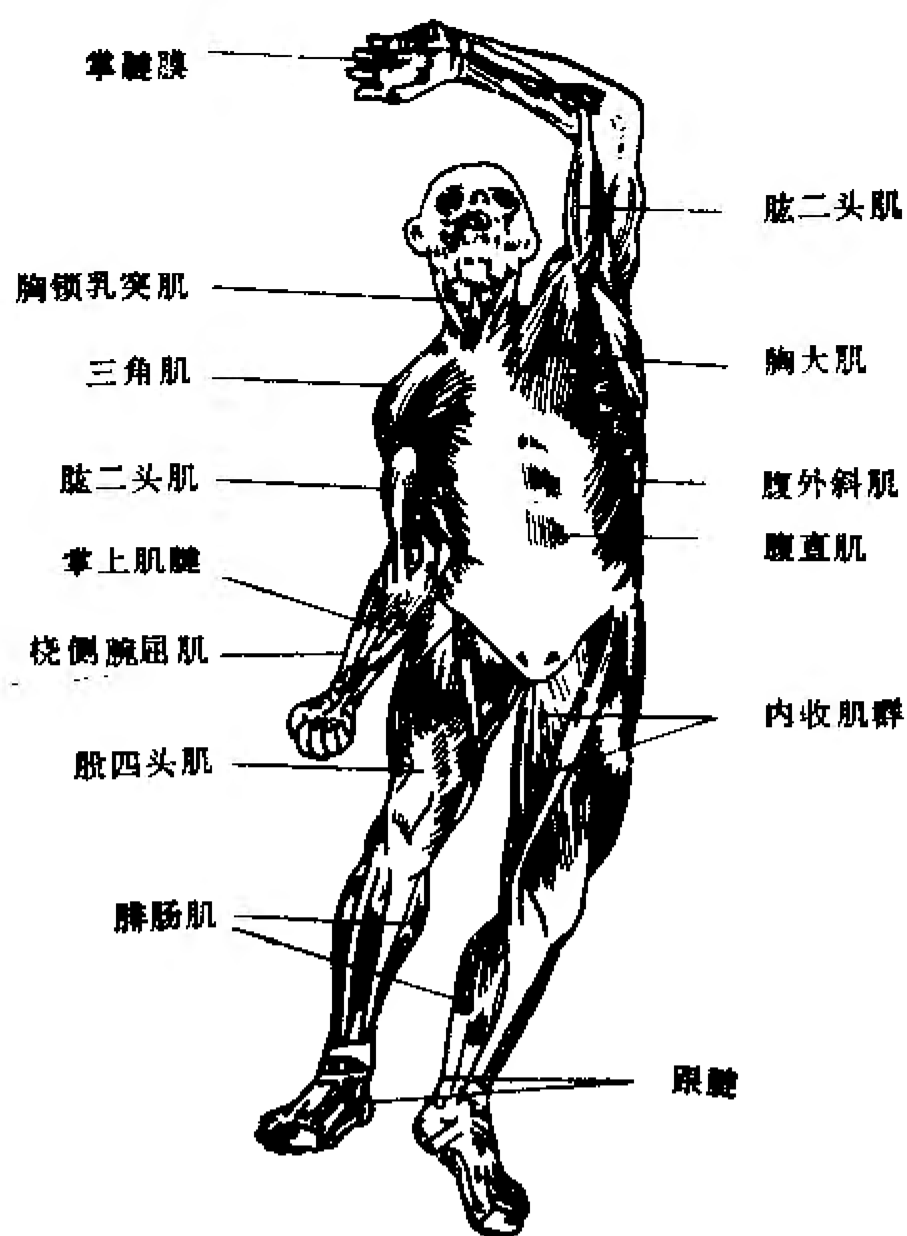
自然界						五行	五禽	人体					
五味	五色	五化	五气	五季	五方			五脏	六腑	五官	形体	情志	五视
酸	青	生	风	春	东	木	鹿	肝	胆	目	筋	怒	斜
苦	赤	长	暑	夏	南	火	猿	心	小肠	舌	脉	喜	动
甘	黄	化	湿	长夏	中	土	熊	脾	胃	口	肉	思	平
辛	白	收	燥	秋	西	金	鹤	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	环
咸	黑	藏	寒	冬	北	水	虎	肾	膀胱	耳	骨	恐	强


额骨
上颌骨
下颌骨
锁骨
肩胛骨
肩峰
肱骨头
胸骨
肱骨
胸骨剑突
肋骨
肋弓
肱骨内上髁
肱骨外上髁
髂嵴
桡骨
尺骨
股骨头
腕骨
大转子
掌骨
指骨
髂前上棘
耻骨
坐骨
股骨
胫骨粗隆
髌骨
腓骨
胫骨
内踝
外踝
跗骨
趾骨
跖骨

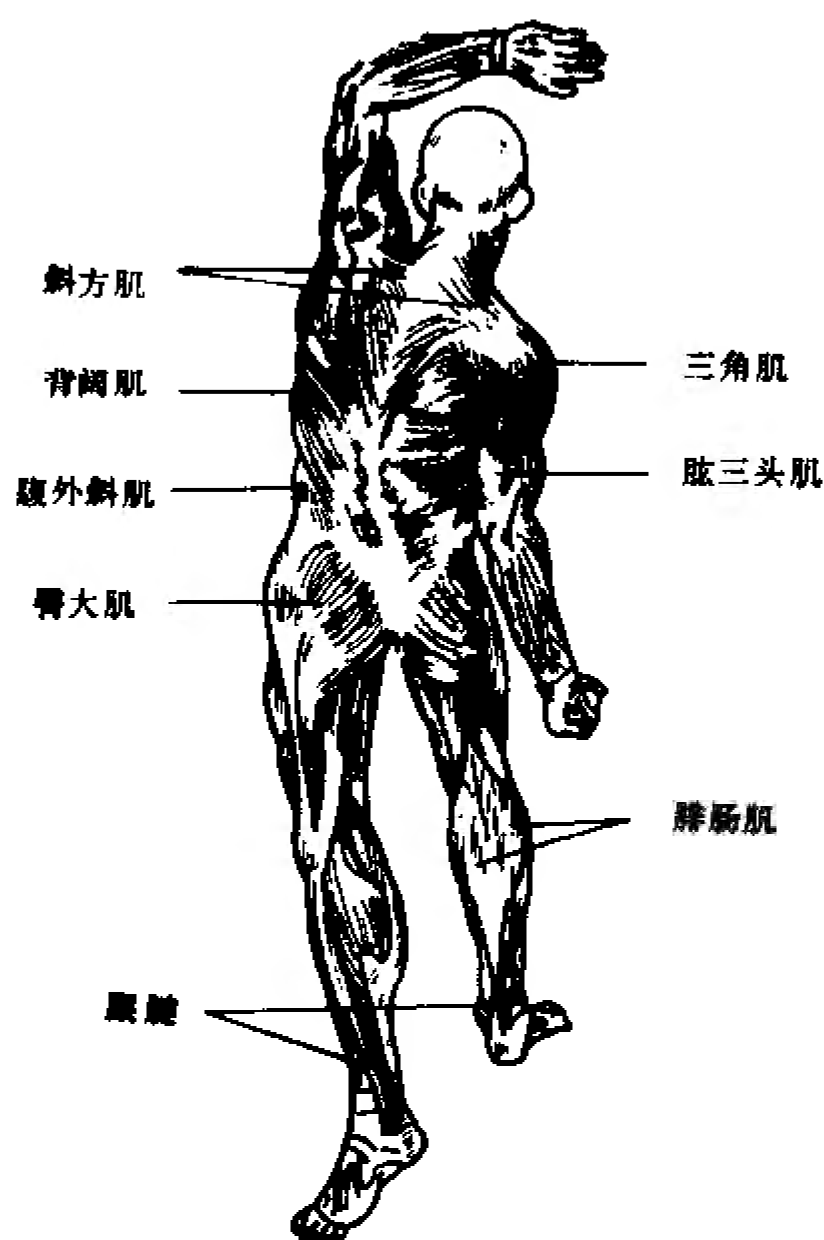
附图一　人体全身骨骼



附图二　脊柱右侧面和椎骨



附图三　人体全身肌肉（正面）



附图四　人体全身肌肉（背面）

[General Information]
□□=□□□□□--□□□□□□
□□=□□□□□
□□=97
SS□=10094350
□□□□=1986□10□□1□